

30 Tage liebevoll unterwegs

Ein geistiger und konkreter Weg auf Ostern zu

Impressum

© 2021 Michael Leberle, Diakon in Ausbildung, in Abstimmung mit dem Seelsorgeteam des Pfarrverbands Prutting-Vogtareuth.

Die Bibeltexte sind der Einheitsübersetzung entnommen: *Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe.* Stuttgart: Katholische Bibelanstalt 2016. Manche Textstellen stammen aus Michael Leberle: *Liebevolles Dasein. Der einzigartige Weg zu einem Leben in Fülle.* Kirchheim: Verlagshaus Schlosser 2020.

Umschlag vorne: Sonnenaufgang am See Genezareth. Umschlag hinten: Sonnenuntergang am Chiemsee. Die Wiedergabe des Cartoons zum 12. März erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Walter Kostner.

Vorwort

Praktische Hinweise

1. März Die Liebe von Gott
2. März Die Liebe zu Gott
3. März Offen sein für die Geschenke Gottes
4. März Dankbar sein
5. März Gedanken der Liebe zu anderen Menschen
6. März Taten der Liebe an anderen Menschen
7. März Würfel der Liebe
8. März Die Liebe der Menschen annehmen
9. März Liebesbrief an dich selbst
10. März Liebevoll zu dir selbst sein
11. März Barmherzig sein
12. März Geben
13. März Hören
14. März Liebt einander!
15. März Mitte
16. März Einander lieben
17. März Geben und empfangen
18. März Das Geschenk der Freundschaft leben
19. März Drei Arten von Freundschaft
20. März Liebe ist Freiheit
21. März Die Freiheit leben
22. März Gemeinsam statt einsam
23. März Gemeinsam geht es besser
24. März Liebe und Vertrauen
25. März Vertrauen in Gott
26. März Liebe ist Vergebung
27. März Einen Neuanfang ermöglichen
28. März Deine Fehler Gott schenken
29. März Vergebung erfahren
30. März Einander segnen

Nachwort

Vorwort

Sei herzlich willkommen zu den Exerzitien im Alltag *30 Tage liebevoll unterwegs!*

Welches Anliegen ist für Jesus ganz zentral?

Es ist die Liebe.

Als Jesus gefragt wird, welches Gebot am wichtigsten sei, antwortet er:

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Matthäus 22,37–39)

Zudem belegt dieses Wort Jesu die unermessliche Bedeutung der Liebe:

„Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, so wie ich euch geliebt habe.“ (Johannes 15,12)

Warum gibt uns Jesus gerade diese Gebote oder, wie ich gerne sage, diese „Herzensanliegen“ mit auf den Weg?

Die Antwort gibt uns Jesus selbst:

„Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird.“ (Johannes 15,11)

Jesus will, dass wir glücklich sind, dass unser Leben voller Freude ist. Der Weg dazu ist die Liebe: Gott lieben, den Nächsten lieben, uns selbst lieben und einander lieben.

Dies ist jedoch oft leichter gesagt als getan. Die unendliche Wirklichkeit der Liebe gilt es immer wieder neu zu leben. Das Schöne dabei ist, dass es immer wieder etwas Neues zu entdecken gibt und wir uns immer weiter entwickeln können.

Die *30 Tage liebevoll unterwegs* laden dazu ein, sich wieder neu auf die Herzensanliegen Jesu zu besinnen und sie konkret im Alltag zu leben. Ich bitte dafür um die Fülle des Heiligen Geistes, auf dass es eine erfüllte Zeit wird und wir das Fest der Auferstehung Jesu mit großer Freude feiern können. Der Segen Gottes möge uns auf diesem liebevollen Weg begleiten!

Michael Leberle

Praktische Hinweise

Nimm dir jeden Tag 15 bis 20 Minuten Zeit für diesen liebevollen Weg.

Empfehlenswert ist, sich diese Zeit bereits am Beginn des neuen Tages zu gönnen.

Hier ein Vorschlag, wie du diese Zeit gestalten kannst:

- Beginn mit dem Kreuzzeichen
- Morgengebet, nach der heiligen Mirjam von Abellin (1846–1878):

Herr Jesus Christus, im Schweigen dieses anbrechenden Morgens komme ich zu dir und bitte dich mit Demut und Vertrauen um deinen Frieden, deine Weisheit, deine Kraft.

Gib, dass ich heute die Welt betrachte mit Augen, die voller Liebe sind. Lass mich begreifen, dass alle Herrlichkeit der Kirche aus deinem Kreuz als deren Quelle entspringt. Lass mich meinen Nächsten als den Menschen empfangen, den du durch mich lieben willst. Schenke mir die Bereitschaft, ihm mit Hingabe zu dienen und alles Gute, das du in ihn hineingelegt hast, zu entfalten.

Meine Worte sollen Sanftmut ausstrahlen, und mein ganzes Verhalten soll Frieden stiften. Vor allem bewirke, o Herr, dass ich so voller Frohmut und Wohlwollen bin, dass alle, die mir begegnen, sowohl deine Gegenwart als auch deine Liebe spüren.

Bekleide mich mit dem Glanz deiner Güte und deiner Schönheit, damit ich dich im Verlaufe dieses Tages offenbare.

Amen.

- Betrachten des Impulses.
- Stille (1 bis 2 Minuten): Dabei kannst du auch bedenken, wie du den Impuls heute leben kannst.

- Konkrete Übung ausführen oder Ideen, wie der Impuls am heutigen Tag gelebt werden kann, aufschreiben. Eventuell eine Erinnerungshilfe für den Tag gestalten, zum Beispiel auf ein Kärtchen oder in die Handinnenfläche ein Stichwort schreiben.

- Abends 5 Minuten Tagesrückblick: Hier kannst du den Tag Revue passieren lassen und vielleicht deine Erfahrungen aufschreiben. Falls dir keine Erfahrungen einfallen, ist das kein Problem. Das gibt dir die Gelegenheit, barmherzig und liebevoll zu dir selbst zu sein.

- Abendgebet:

Herr Jesus Christus, ich danke dir für diesen Tag und für alles, was ich erleben und leben konnte.

Ich bitte dich um Verzeihung, wenn ich in der Liebe zu dir, zu meinen Nächsten und zu mir gefehlt habe. Für alles, was gut war, danke ich dir. Führe du es weiter und vollende es mit deiner unendlichen Liebe. Ich bitte dich um eine ruhige Nacht und einen guten Schlaf. Sei du mit mir und mit allen.

Amen.

- Abschluss mit dem Kreuzzeichen

1. März: Die Liebe von Gott

1

Gott liebt dich und jeden Menschen unendlich. Dies zu erkennen und wahrzunehmen, ist eine ganz wesentliche Grundlage für unser Leben. Je mehr wir uns bewusst sind, wie sehr uns Gott liebt, desto mehr ist ein liebevolles und erfülltes Leben möglich.

Diese Bibelstellen mögen dazu beitragen, die unendliche Liebe Gottes wieder neu zu spüren und zu erleben:

„Dort werdet ihr den HERRN, deinen Gott, wieder suchen. Du wirst ihn auch finden, wenn du dich mit ganzem Herzen und mit ganzer Seele um ihn bemühst.“ (5. Mose 4,29)

„Noch ehe ich dich im Mutterleib formte, habe ich dich ausersehen.“ (Jeremia 1,5)

„Rufe zu mir, so will ich dir antworten und dir Großes und Unfassbares mitteilen, das du nicht kennst!“ (Jeremia 33,3)

„Der HERR, dein Gott, ist in deiner Mitte, ein Held, der Rettung bringt. Er freut sich und jubelt über dich, er schweigt in seiner Liebe, er jubelt über dich und frohlockt, wie man frohlockt an einem Festtag.“ (Zefanja 3,17)

„Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.“ (Psalm 139,14)

„Als ich noch gestaltlos war, sahen mich bereits deine Augen. In deinem Buch sind sie alle verzeichnet: die Tage, die schon geformt waren, als noch keiner von ihnen da war.“ (Psalm 139,16)

„Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm.“ (1. Johannes 4,16)

„Er hat uns aus Liebe im Voraus dazu bestimmt, seine Söhne zu werden durch Jesus Christus und zu ihm zu gelangen nach seinem gnädigen Willen.“ (Epheser 1,5)

Aufgabe für heute: Werde dir bewusst, wie sehr du von Gott geliebt bist, und sei offen für die Zeichen der Liebe Gottes. Diese können dir zum Beispiel in der Natur oder in den Menschen begegnen. Wenn es dir möglich ist, gehe in eine Kirche und nimm die liebende Gegenwart Jesu im Tabernakel wahr.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

2. März: Die Liebe zu Gott

2

In dem Moment, in dem wir erkennen, wie sehr wir von Gott geliebt sind, können und wollen wir Gott lieben. Jesus ruft uns auf, Gott ganzheitlich zu lieben:

- mit ganzem Herzen: das heißt mit all unseren Gefühlen und unserer ganzen Kraft,
- mit ganzer Seele: das heißt in der Tiefe unseres Seins, mit unserem ganzen Geist,
- mit ganzem Denken: das heißt mit all unserem Verstand und mit unserer ganzen Intelligenz.

Wie können wir die Liebe zu Gott in unserem Alltag leben?

Dafür gibt es zum Beispiel diese Möglichkeiten:

- Alles, was wir heute tun, zur Ehre Gottes tun. Damit das Ganze konkret wird, können wir vor jeder Aktion in Gedanken oder laut sagen: Für dich Jesus! – Ich stehe auf: Für dich Jesus! – Ich gehe zur Arbeit, zur Schule: Für dich Jesus! Ich telefoniere mit Tante Lisi, dem Elektriker, der Frau von der Meinungsforschung: Für dich Jesus!
- Unsere Talente für Jesus einsetzen: überlegen, wie ich meine Talente für Jesus, für das Reich Gottes einsetzen kann. Um hier mehr Klarheit zu bekommen, kann ein Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund helfen.
- Ein kurzes Gebet, das unsere Liebe zu Gott ausdrückt. Das kann ganz einfach sein, zum Beispiel: „Jesus, ich liebe dich!“ Dieses Gebet kannst du auch mehrmals am Tag an Jesus richten.
- Ein Besuch in der Kirche kann zu einem Besuch bei Jesus im Tabernakel werden. Dabei kann sich unsere Liebe insbesondere darin ausdrücken, auf das zu hören, was Jesus uns sagen will.

Aufgabe für heute: Praktiziere eine der genannten Möglichkeiten oder eine andere Idee, wie du Gott lieben kannst.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

3. März: Offen sein für die Geschenke Gottes

3

Ein konkreter Ausdruck der unendlichen Liebe Gottes zu uns Menschen sind die vielen Gnaden, die vielen Geschenke, die er uns gibt. Leider sind wir oft so sehr mit anderem beschäftigt. Das hat zur Folge, dass wir die Geschenke Gottes viel zu wenig wahrnehmen.

Es gibt sehr viele Geschenke Gottes, für die wir dankbar sein können. Einige Beispiele seien hier genannt:

- Das Geschenk unseres Lebens. Jeder Moment, jeder Atemzug unseres Lebens ist ein Geschenk. Darüber hinaus können wir uns immer wieder neu bewusst werden, wie einzigartig und wertvoll unser Leben ist.
- Wir sind Kinder Gottes. Dies wurde uns in besonderer Weise in der Taufe zugesagt. Weißt du, wann du getauft worden bist? Vielleicht magst du nicht nur deinen Geburts- und Namenstag, sondern auch deinen Tauftag feiern.
- Gott schenkt sich uns in der Eucharistie. Das ist ein fast unbeschreibliches Geschenk der Liebe Gottes. Wenn wir zur Kommunion gehen, dann aktualisiert sich das Wort Jesu: Keiner hat eine größere Liebe als der, der sein Leben für seine Freunde gibt (vgl. Johannes 15,13).
- Gott schenkt uns seinen Heiligen Geist und damit unter anderem Erkenntnis, Kraft und Licht. Ein einfaches Gebet lässt uns wieder neu für den Heiligen Geist offen sein: „Komm, Heiliger Geist!“ Dieses Gebet können wir zum Beispiel vor einer Aufgabe oder vor einer Begegnung sprechen. Dabei können wir sicher sein, dass der Heilige Geist uns nie enttäuscht, er ist immer da und wirkt.
- Gott schenkt uns unsere Mitmenschen: Auch wenn das Leben miteinander seine Herausforderungen bereithält, so sind die Momente der Liebe von und zu anderen Menschen sehr kostbar.

Aufgabe für heute: Sei aufmerksam, wann, wo und wie Gott dir heute seine Liebe schenken will.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

4. März: Dankbar sein

4

Ursprünglich in der Toskana und mittlerweile in vielen Teilen der Erde, wird eine Geschichte erzählt, die den Wert der Dankbarkeit zum Leuchten bringt. In dieser Geschichte wird erzählt, dass eine alte Frau jeden Tag einige Bohnen in ihre linke Tasche steckt. Und jedes Mal, wenn sie einen beglückenden Moment erlebt, dann wandert eine Bohne in die rechte Tasche. Das können auch Kleinigkeiten sein, zum Beispiel eine zufällige Begegnung, ein gutes Wort, ein Sonnenstrahl oder ein Glas guten Weines. Abends betrachtet die Frau die Bohnen aus der rechten Tasche und erinnert sich an die schönen Momente des Tages. Und selbst wenn sie nur eine Bohne in der rechten Tasche hat, lächelt sie.

Dankbar zu sein, ist eine schöne Kunst. So sagte schon der englische Philosoph Francis Bacon (1561–1626):

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Aufgabe für heute: Mach es wie die alte Frau: Lass heute Bohnen oder Ähnliches von einer Tasche zur anderen wandern oder schreibe dir am Ende des Tages auf, wofür du dankbar bist.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

5. März: Gedanken der Liebe zu anderen Menschen

5

Das Gebot der Nächstenliebe ist uns wohlbekannt. Es ist auch bekannt, dass sich unsere Gefühle, Worte und Taten gegenüber unseren Nächsten aus unseren Gedanken speisen. Wenn wir schlecht über Menschen denken, werden wir uns entsprechend verhalten, und wenn wir gut über sie denken, dann werden wir gut und liebevoll zu ihnen sein.

Doch wie können wir gut über Menschen denken, wenn uns ihr Verhalten missfällt?

Hier hilft uns eine wichtige Unterscheidung: Der Mensch ist und bleibt ein Kind Gottes, egal wie sie oder er sich verhält. Das heißt, dass wir diesen Menschen auch weiterhin als Kind Gottes sehen und lieben sollen. Wenn das Verhalten schlecht ist, gilt es entsprechend zu reagieren, zum Beispiel indem das offen angesprochen wird.

Dabei gilt es zu beachten, dass der Mensch weiter geschätzt wird, jedoch sein Verhalten nicht immer.

Aufgabe für heute: Bete am Anfang des Tages für die Menschen, denen du heute begegnen wirst, auch für die, die dir überraschend begegnen. Dann denke an die Menschen, mit denen du am meisten verbunden bist: deine Eltern, deinen Partner, deine Kinder, Freunde ... Wie denkst du über sie? Bedenke dabei, was im heutigen Impuls steht.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

6. März: Taten der Liebe an anderen Menschen

6

In der konkreten Nächstenliebe tut sich ein weites Übungsfeld auf. Zu unseren Nächsten zählen erst mal unsere Familienangehörigen. Als ich das im Alter von 18 Jahren das erste Mal so richtig erkannte, änderte sich einiges bei mir. Zum Beispiel habe ich von dem Zeitpunkt an meiner Mutter nicht mehr nur im Haushalt geholfen, weil es mit Landwirtschaft und drei Kindern sein musste, sondern weil ich damit konkret lieben konnte. Von da an hat sich grundlegend etwas geändert: Aus „ich muss helfen“ wurde „ich kann helfen – ich kann lieben“. So fand ich sogar Freude an diesen Arbeiten und mache sie heute noch gerne, worüber sich jetzt meine Frau freut. 😊

Ansonsten sind unsere Nächsten all jene Menschen, die uns tagsüber begegnen. Dabei drückt sich die Liebe zum Beispiel aus durch

- liebevolle Gesten,
- achtsame Blicke,
- gute Worte.

Aufgabe für heute: Wähle dir eine Person oder eine der drei genannten Möglichkeiten aus, um deine Liebe zu den Menschen konkret werden zu lassen.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

7. März: Würfel der Liebe

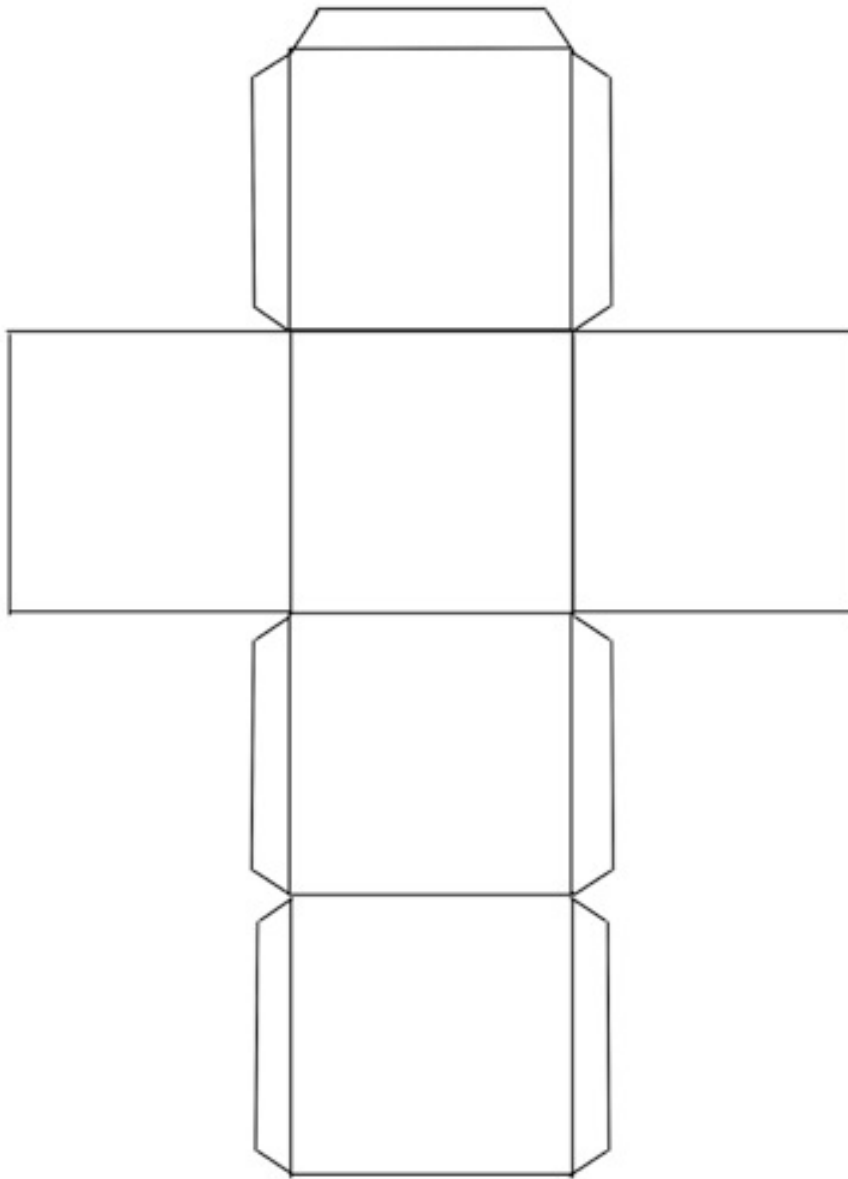
7

Damit die Liebe zu unseren Mitmenschen noch lebendiger wird, gibt es heute etwas Neues:

Ein Würfel hat sechs Seiten, auf die wir verschiedene Ausdrucksweisen der Liebe schreiben können, zum Beispiel:

- aufmerksam zuhören,
- eine liebevolle Geste schenken,
- ein gutes Wort sagen,
- einen aufmunternden Blick schenken,
- einen Mitmenschen lieben, der uns zu schaffen macht (Feind lieben),
- mit konkreten Taten lieben.

Aufgabe für heute (bitte umblättern).



Schreibe auf diesen Würfel sechs Ausdrucksweisen der Liebe, die du wichtig findest und leben willst. Wenn es dir möglich ist, schneide den Würfel aus und klebe ihn zusammen. Jetzt kannst du würfeln und heute das umsetzen, was du gewürfelt hast. Wenn du nicht würfeln kannst, dann schließe deine Augen und zeige mit einem Finger auf die Vorlage. Nimm das mit in den Tag, auf das du gezeigt hast oder was am nächsten ist.

Natürlich kannst du auch die nächsten Tage würfeln. Insbesondere für Kinder ist das eine gute Möglichkeit, die Liebe zu den Menschen auf spielerische Art zu entwickeln.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

8. März: Die Liebe der Menschen annehmen

8

Vielen fällt es schwer, um Hilfe zu bitten oder die Liebe anderer Menschen anzunehmen. Dabei tun wir ihnen damit einen Gefallen. Die meisten Menschen helfen sehr gerne, und wir geben ihnen damit die Gelegenheit, etwas Gutes zu tun.

Hier einige Beispiele, Hilfe anzunehmen beziehungsweise um Hilfe zu bitten:

- Wenn du dich mit Handy oder PC nicht so gut auskennst: um praktische Hilfe bitten. Insbesondere jüngere Menschen helfen hier älteren Menschen gern.
- Im Gegenzug können ältere Menschen jüngeren Menschen mit ihrer Lebenserfahrung und Weisheit helfen. Wenn du gerade nicht weiterweißt: einfach um einen Rat bitten.
- Wenn du ein geistliches Problem hast, zum Beispiel Glaubenszweifel oder einfach Fragen in Bezug auf das Glaubensleben: an die Seelsorge wenden. Die Telefonnummern von Pfarrer, Diakon und Gemeindereferentin findest du leicht, online oder im Aushang.
- Wenn du schuldig geworden bist: um Vergebung bitten. Das kann direkt gegenüber dem Menschen geschehen, den du bittest, und/oder in der Beichte.

Aufgabe für heute: Nimm heute mindestens ein Mal die Hilfe eines anderen Menschen an oder bitte darum.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

9. März: Liebesbrief an dich selbst

9

Bereits Meister Eckhart (14./15. Jh.) sagte:

„Hast du dich selber auf die rechte Art lieb, so hast du alle Menschen lieb, wie dich selbst.“

Auch die Liebe zu sich selbst will immer wieder neu entwickelt werden. Dabei hat Selbstliebe mit Egoismus gar nichts zu tun. Im Gegenteil: Je mehr wir liebevoll mit uns selbst umgehen, desto mehr werden wir unsere Mitmenschen und unsere gesamte Umwelt liebevoll behandeln.

Aufgabe für heute: Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst. Ja, du hast richtig gelesen. Gerade wenn es für dich eine große Herausforderung ist, will ich dich dazu ermutigen. Diese Tipps mögen dir dabei helfen:

- Sammle dich ein paar Momente. Wenn du magst, schließe deine Augen und nimm Kontakt auf zu deinem inneren Zentrum voller Liebe und Weisheit. Das ermöglicht eine gute Verbindung des Verstandes und des Herzens, die sehr förderlich ist.
- Jetzt kannst du alles schreiben, was dir spontan einfällt. Ergänzend kann es dienlich sein, das zu beschreiben, was du an körperlichen, emotionalen, mentalen, kreativen, intuitiven und geistigen Eigenschaften und Fähigkeiten schätzen kannst.
- Anstatt eines Briefes kannst du auch andere kreative Gestaltungsformen wählen: ein Gedicht schreiben, ein Bild malen usw.
- Bei allem achte bitte darauf, dich nicht von dem leiten zu lassen, was von außen, zum Beispiel von der Werbung, als „ideal“ dargestellt wird, sondern auf das zu vertrauen, was in dir selbst ist.

Raum für deinen Liebesbrief und deinen Tagesrückblick

Der liebevolle Umgang mit sich selbst braucht viel Entschiedenheit, Mut und Übung. Viele Menschen sind es nicht gewohnt, bei sich selbst zu sein, und kennen somit auch nicht ihre lebendigen inneren Bedürfnisse. Der Komiker, Volkssänger und Volksweise Karl Valentin (1882–1948) sagt dazu treffend: „Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst ... Hoffentlich bin ich daheim.“ Manchmal habe ich den Eindruck, dass es heutzutage für den Menschen einfacher ist, zum Mond (dazu braucht es drei Tage) oder zum Mars (dazu braucht es sieben Monate) zu gelangen als zu sich selbst.

Doch es gibt eine gute Nachricht: Wir können lernen und darin wachsen, zu uns selbst zu finden und liebevoll mit uns selbst umzugehen.

Dabei hilft diese Frage: Was dient dazu, liebevoller mit mir selbst umzugehen?

Ich empfehle, sich diese Frage immer wieder, gerne auch mehrmals täglich zu stellen. Daraus ergeben sich kleine und große Entscheidungen, die für unser Leben absolut förderlich sind. So wird das Leben liebevoller, schöner und erfolgreicher. In der Regel hat es zur Folge, dass du dir mehr Zeiten der Ruhe und mit der Familie und mit Freunden gönnst. Außerdem nehmen dadurch auch Bewegung, gesunde Ernährung und die Achtung der Natur zu.

In Bezug auf den liebevollen Umgang mit sich selbst gibt es einen wunderbaren Text des heiligen Bernhard von Clairvaux (11./12. Jh.). Einem guten Freund schrieb er Folgendes: „Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.“ Erst aus der eigenen Fülle entstehe die wahre Freigiebigkeit einer „gütigen und klugen Liebe“, während mit dem Ausströmen auf Kosten der eigenen Substanz nicht geholfen sei. „Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?“, fragt er.

Aufgabe für heute: Frage dich heute immer wieder: Was dient dazu, liebevoller mit mir selbst umzugehen?

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

11. März: Barmherzig sein

11

Wenn es um Barmherzigkeit geht, denken viele Christen gerne an den barmherzigen Samariter (Lukas 10,25–37). Das ist sicherlich ein eindrucksvolles Beispiel konkreter Nächstenliebe. Neben der Barmherzigkeit gegenüber anderen Menschen ist jedoch auch die Barmherzigkeit gegenüber sich selbst gefragt.

Was denkst du von dir, wenn du einen Fehler gemacht hast oder wenn dir etwas nicht so gut gelungen ist? Wenn dann Gedanken oder Worte wie „ich kann das nicht – ich bin blöd“ oder gar „ich bin ein Depp“ kommen, dann kannst du in der Barmherzigkeit dir selbst gegenüber noch viel wachsen.

Denn wie mit der Liebe im Allgemeinen ist es auch mit der Barmherzigkeit im Speziellen: Beides hängt zusammen: Je mehr wir barmherzig mit uns selbst sind, desto mehr sind wir barmherzig mit anderen Menschen.

Übrigens: Ich übersetze Barmherzigkeit gerne mit „großes Herz“. Und dieses große Herz braucht es sowohl für uns selbst als auch für die Menschen, mit denen wir umgehen.

Aufgabe für heute: Zu wem kannst du heute in Bezug auf die Barmherzigkeit wachsen? Zu dir selbst, zu einem anderen Menschen? Konkret kannst du die Barmherzigkeit so ausdrücken: „Auch wenn ... [Name] nicht perfekt ist, so will ich ihn/sie trotzdem mit allen Fehlern annehmen.“ Und wenn du magst, kannst du noch ergänzen: „und lieben“.

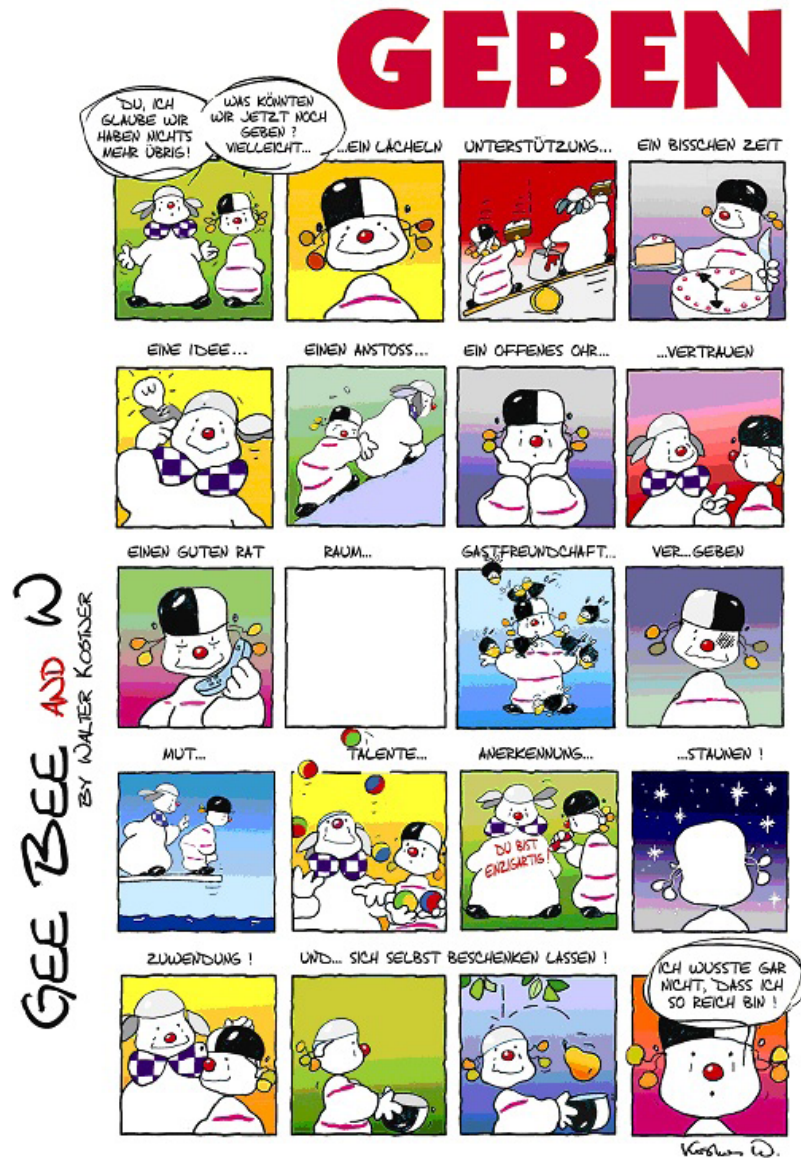
Denn: Kein Mensch ist perfekt!

Dazu sagte bereits die heilige Thérèse von Lisieux (1873–1897):

„Wir müssen unsere Unvollkommenheit annehmen und lieben und nicht daran arbeiten, Heilige zu werden, sondern nur uns mühen, Gott Freude zu machen.“

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Eine ganz konkrete Art und Weise zu lieben, ist das Geben. Oft denken wir dabei an materielle Dinge. Dabei gibt es vielfältige andere Möglichkeiten, zum Beispiel:



Aufgabe für heute: Wähle mindestens eine der vielfältigen Möglichkeiten zu geben aus und lebe sie konkret.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Menschen, die ins Kloster gehen, versprechen Gehorsam. In diesem Wort steckt das Wort „hören“. Doch auch für alle Menschen, die nicht im Kloster sind, ist das Hören wichtig:

- Hören auf Gott: Beim Gebet ist das Hören mindestens genauso wichtig wie das Sprechen. Ein gutes Beispiel dafür gibt uns Samuel. Zu Gott sagt er: „Rede, denn dein Diener hört.“ (1. Samuel 3,10)
- Hören auf andere Menschen: Das aufmerksame Zuhören ist eine Kunst und ein konkreter Ausdruck der Liebe. Das Zuhören und Nachfragen vermeidet Missverständnisse, lässt Beziehungen wachsen und fördert die Gemeinschaft.

Aufgabe für heute: Übe dich im Hören: im aufmerksamen Zuhören von anderen Menschen und im Hören auf Gott. Du kannst Gott zum Beispiel fragen: „Was willst du mir heute mit auf den Weg geben?“ Dann versuche, in der Stille auf das zu hören, was Gott dir sagt, und das zu tun, was du mit deinem Herzen verstehst.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Die Liebe zueinander hat eine enorme Bedeutung. Das unterstreicht nicht zuletzt das Wort Jesu: „Dies trage ich euch auf, dass ihr einander liebt.“ (Johannes 15,17)

Als ich im Jahr 2009 mit einer Gruppe junger Erwachsener in Israel war, gestaltete ich im Garten Getsemani im Schatten alter Olivenbäume einen Impuls mit dem Titel „Liebt einander!“. Dabei trug ich unter anderem einige Stellen aus der Bibel vor, die vom „einander lieben“ sprachen. Dabei fiel mir auf, wie das meditative Lesen und Wirkenlassen dieser Textstellen in uns und unter uns eine paradiesische Atmosphäre entstehen ließ.

Hier sind die entsprechenden Bibelstellen, die du jetzt betrachten kannst:

„Darum nehmt einander an, wie auch Christus uns angenommen hat, zur Ehre Gottes!“ (Römer 15,7)

„Euch aber lasse der Herr wachsen und reich werden in der Liebe zueinander und zu allen.“ (1. Thessalonicher 3,12)

„Seid einander in brüderlicher Liebe zugetan, übertrefft euch in gegenseitiger Achtung!“ (Römer 12,10)

„Lasst uns aufeinander achten und uns zur Liebe und zu guten Taten anspornen!“ (Hebräer 10,24)

„Ertrag einander und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat!“ (Kolosser 3,13)

„Niemandem bleibt etwas schuldig, außer der gegenseitigen Liebe!“ (Römer 13,8)

„Der Wahrheit gehorsam, habt ihr euer Herz rein gemacht für eine aufrichtige geschwisterliche Liebe; darum hört nicht auf, einander von Herzen zu lieben.“ (1. Petrus 1,22)

„Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt.“ (Johannes 13,35)

„Seid demütig, friedfertig und geduldig, ertrag einander in Liebe.“ (Epheser 4,2)

„[D]ann macht meine Freude vollkommen, dass ihr eines Sinnes seid, einander in Liebe verbunden, einmütig, einträchtig.“ (Philipper 2,2)

„Vor allem bekleidet euch mit der Liebe, die das Band der Vollkommenheit ist!“ (Kolosser 3,14)



Ich habe diese Bibelstellen meditativ gesprochen und aufgenommen. Wenn du die MP3-Datei haben möchtest, bekommst du sie direkt über den QR-Code – oder schreibe mir eine E-Mail an:

michael_leberle@yahoo.de.

Aufgabe für heute: Wähle einer dieser Bibelstellen aus und überlege dir, wie du sie heute konkret leben kannst.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Wir sind heute in der Mitte der *30 Tage liebevoll unterwegs* angekommen. Deshalb dürfen wir uns heute eine Pause gönnen. Dazu können uns diese wunderbaren Worte inspirieren:

„Die Liebe ist die Mitte von allem.
Im Menschen wie im Wirken Gottes.
Und von der Mitte her breitet sie sich aus wie eine Flamme.
Wer sich die Liebe ganz zu eigen macht, der wird in keiner Richtung
fehlgehen.
Denn die Liebe ist die Mitte von allem.
Sie ist die Seele und das Auge.
Sie rundet den Lauf der Welt und verwirklicht das Gute.“

Hildegard von Bingen (12. Jh.)

Aufgabe für heute: Entweder kannst du dir einfach eine Pause gönnen oder du kannst eine Aufgabe der vergangenen Tage nachholen oder vertiefen.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Ich finde es sehr interessant, das Wort „einander“ näher zu betrachten, und mag es gerne in die Wörter „ein“ und „ander“ aufteilen. Der Bestandteil „ein“ deutet darauf hin, dass jedes von uns ein einziger, besonderer Mensch ist. Gleichzeitig bringt der andere Teil des Wortes „ander“ zum Ausdruck, dass direkt bei uns ebenso einzigartige Menschen sind, die nicht wir selbst sind – die anders sind. Im „einander“ sind wir mit ihnen wechselseitig verbunden. Je mehr wir im Bewusstsein leben, dass wir im Grund eins sind und gleichzeitig jede Person einzigartig ist, desto mehr ist ein Leben in Fülle möglich.

Das Ganze kommt dann zur vollen Entfaltung, wenn die Liebe da ist, wenn wir einander lieben.

Hier kann jeder seinen Beitrag geben. Diese Beispiele können gerade im Hinblick auf die Liebe zueinander hilfreich sein:

- einander kennenlernen,
- einander annehmen,
- einander umarmen,
- einander zuhören,
- einander konkret helfen,
- einander Mut machen,
- einander hinterfragen,
- einander loben,
- einander vergeben,
- einander segnen.

Aufgabe für heute: Wähle eine der genannten Möglichkeiten aus und praktiziere sie, so gut es geht.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

17. März: Geben und empfangen

17

Nach ein paar Tagen Übung können auch Schwierigkeiten oder Fragen auftreten. Zum Beispiel kann die Frage auftreten: „Wie kann ich so den anderen lieben, dass die Liebe gegenseitig wird?“

Dafür gibt es zwei wesentliche Punkte zu beachten:

1. Wenn wir jemandem etwas Gutes tun, wenn wir jemanden lieben, dann ist es wichtig, dass wir keine Erwartungen daran knüpfen in dem Sinne, dass wir eine Gegenleistung erwarten.
2. Zum anderen ist es jedoch auch wichtig, dass wir andere so lieben, dass sie die Gelegenheit haben, auch uns zu lieben. Das geschieht nach meiner Erfahrung dann am besten, wenn wir Menschen auf Augenhöhe begegnen, das heißt, wenn wir uns bewusst sind, dass uns auch die anderen etwas geben können, dass wir gleichwertig sind.

Das ist der Clou bei der Liebe zueinander: ohne Erwartung zu lieben und doch mit dem Zutrauen, dass die andere Person mir etwas geben kann. Ich habe mir konkret vorgenommen, in dem Bewusstsein zu leben, etwas geben zu können und dass mir meine Mitmenschen auch etwas geben können. Dabei habe ich diese Erfahrung gemacht: Die Einstellung, geben und empfangen zu können, bewirkt ein Mehr an Liebe und Leben. Zudem habe ich dies entdeckt: Ich kann von jedem Menschen etwas lernen.

Aufgabe für heute: Vertiefe und lebe einer dieser wichtigen Voraussetzungen für die Liebe zueinander:

- Mir ist bewusst, dass jeder Mensch gleichwertig ist. Deshalb begegne ich jedem Menschen auf Augenhöhe.
- Ich kann jedem Menschen etwas geben, und jeder Mensch kann mir etwas geben.
- Ich kann von jedem Menschen etwas lernen und jeder Mensch kann etwas von mir lernen.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Die Freundschaft ist ein einzigartiger Raum, in dem die Liebe zueinander einen guten Platz findet.

Doch wie können wir eine so starke Freundschaft leben, die einander verbindet und die sich weitet auf alle Menschen?

Eine Antwort gibt Jesus selbst, in dem er einen klaren Maßstab setzt:

„Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt.“ (Johannes 15,13)

Es ist zwar vermutlich kaum erforderlich, dass wir für jemanden sterben, doch Zeit, Vertrauen, Neuanfang sind wohl in jeder Freundschaft gefragt. Das ist auch deshalb notwendig, weil es insbesondere bei Freundschaften Höhen und Tiefen gibt. Auch hier geht es nicht darum, perfekt zu sein, sondern einfach so sein zu können, wie wir sind.

Wenn du auf der Suche nach einem guten Freund, einer guten Freundin bist oder deine Freundschaften entwickeln willst, kann dir unter anderem Folgendes helfen:

- Bete darum, einen guten Freund, eine gute Freundin zu finden, oder bete darum, dass sich deine Freundschaften weiterentwickeln.
- Kleine Aufmerksamkeiten beleben eine Freundschaft: zum Beispiel ein lieber Gruß oder ein kleines Geschenk.
- Mit Wort und Tat bezeugen: Ich bin für dich da!

In einem „inspirierten Moment“ habe ich Folgendes geschrieben:

Freundschaft ist etwas Notwendiges, das heißt, sie wandelt wirklich Not in neues Leben. Freundschaft ist etwas Wohltuendes, das heißt, sie trägt sehr dazu bei, dass wir uns wohlfühlen, dass es uns gut geht. Die ganze Kraft kann Freundschaft dann entwickeln, wenn sie in Jesus gelebt wird, das heißt, wenn Jesus die Mitte dieser Freundschaft ist. Dann kann sich sowohl das „ganz Menschliche“ als auch das „ganz Göttliche“ voll entfalten, sich ergänzen und einander befruchten.

Ja, noch mehr: Durch die Freundschaft mit Jesus werden wir „ganze Menschen“, auch die Freundschaft wird ganz, wird eins, und sie weitet sich aus auf alle Menschen.

So erfüllt sich das Wort Jesu:

„Alle sollen eins sein: Wie du, Vater, in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie in uns sein“ (Johannes 17,21).

Aufgabe für heute: Zeige einer Freundin oder einem Freund möglichst konkret, wie sehr du sie oder ihn schätzt.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

19. März: Drei Arten von Freundschaft

19

Thomas von Aquin (13. Jh.) beschreibt in Anlehnung an Aristoteles (4. Jh. v. Chr.), dass es drei verschiedene Formen der Einigkeit in der Art der Freundschaft gibt:

Die erste Art der Freundschaft besteht in einer Übereinstimmung zwischen Personen, die sich aufgrund eines gemeinsamen Vorteils als Freunde betrachten. Es geht hier nicht um die Person an sich, sondern um ein Eigentum oder eine Fähigkeit, durch die die eine Person der anderen Person nützlich wird.

Zweitens gibt es eine Übereinstimmung zwischen Personen aufgrund des gegenseitigen Genusses, den sie einander verschaffen, zum Beispiel bei Mitgliedern eines Vereins. Hier geht es um eine Eigenschaft der betreffenden Person.

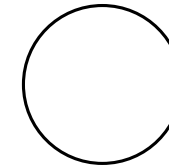
Als dritte Art der Freundschaft gibt es schließlich eine Übereinstimmung, die die Person als ganze betrifft, die um ihrer selbst willen geliebt wird.

Diese drei Arten der Übereinstimmung sind miteinander verbunden: Die dritte umfasst die zweite, die zweite die erste. Wenn Personen einander lieben (also die dritte Form), dann genießen sie auch die jeweiligen Eigenschaften des anderen, und wenn sie ihre gemeinsamen Eigenschaften genießen, dann bedeutet das auch einen gemeinschaftlichen Vorteil.

Die höchste und dauerhafteste Form der Freundschaft ist die dritte. Sie ist mit der Person selbst verbunden und gilt darum für das ganze Leben. Die beiden anderen Formen betreffen nicht die Person selbst, sondern etwas, das die Person zu bieten hat. Deshalb hören diese viel leichter auf: Jemand kann seinen Besitz oder eine bestimmte Eigenschaft oder Gewohnheit verlieren, und damit fällt das Fundament der Freundschaft weg.

Möge es uns gelingen, die dritte Form der Freundschaft in unserem Leben zu entwickeln!

Aufgabe für heute: Bitte schreibe in diesen Kreis deinen Namen. Dann kannst du 3 bis 10 weitere Kreise zeichnen, in denen du deine nächsten Freunde schreibst. Bitte zeichne dabei die Kreise in dem Abstand, der für dich stimmig ist.



Du kannst gerne zusätzlich Verbindungslinien zeichnen, die das momentane Verhältnis zum Ausdruck bringen. So kannst du veranschaulichen, wie deine Freundschaften im Moment sind.

Augustinus, der abendländische Kirchenlehrer und Philosoph der Spätantike (4./5. Jh.), sagte bereits: „In notwendigen Dingen: die Einheit. In fraglichen Dingen: die Freiheit. In allem: die Liebe.“ Die Liebe entwickelt sich am besten in der Freiheit.

Dieses Zitat deutet bereits darauf hin, welche Bedeutung dem Wert der Freiheit zugemessen wird. Freiheit ist ein wertvolles Gut, das insbesondere in der Kombination mit anderen Werten seine wirkliche Größe entfalten kann. Ich möchte dies am Beispiel der Erziehung von Kindern veranschaulichen. Je mehr wir als Kinder gespürt und erlebt haben, dass wir uns frei entwickeln können, desto glücklicher können wir sein. Gleichzeitig ist bei der Erziehung wichtig, dass die Eltern, Lehrer und andere, mit der Erziehung der Kinder beauftragte Personen verantwortlich mit ihrer Aufgabe umgehen.

So ist beides wichtig: Freiheit und Verantwortung.

Im Zusammenspiel dieser beiden Komponenten kann sich das Leben sehr gut entfalten.

Ähnlich lässt sich dies auf alle anderen Lebensbereiche anwenden, zum Beispiel auf das Arbeitsleben, die Partnerbeziehungen oder die Beziehungen in Gemeinschaften und Vereinen.

Dabei ist natürlich wichtig, dies als Empfangende und Gebende zu leben. Wenn wir uns dabei von der Liebe leiten lassen, werden wir ein gutes Verhältnis von Freiheit und Verantwortung finden.

Bitte denke dabei auch an dich selbst: Je mehr du dir bewusst bist, ein freier Mensch zu sein und gleichzeitig verantwortlich für dein eigenes Leben zu sein, desto mehr wird es dir gelingen, dies in der Beziehung zu deinen Mitmenschen zu leben.

Aufgabe für heute: Stell dir eine Situation in deinem Leben vor, in der du ganz frei und glücklich bist. Du kannst dabei deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Nimm dabei alles Positive wahr und spüre besonders die Freiheit, die damit einhergeht.

Du kannst dabei gerne deine Augen schließen und/oder deine Hände auf deinen Brustbereich legen.

(Anmerkung: Es geht dabei nicht darum, sich in eine Traumwelt zu flüchten. Es geht vielmehr darum, sich vorzustellen, wie es ist oder sein könnte, wenn du dein gigantisches Potenzial zur Entfaltung bringst.)

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Wie geht das?

Indem wir uns immer wieder zum Ursprung unseres Seins bekehren: zu Gott, der uns in seiner Barmherzigkeit jederzeit einen Neuanfang schenken will und kann. Gott hat uns zwar Gebote gegeben, jedoch nicht um unsere Freiheit einzuengen, sondern damit wir mit diesem wertvollen Gut liebevoll und verantwortungsvoll umgehen.

Dies beschreibt der Apostel Paulus folgendermaßen:

„Denn ihr seid zur Freiheit berufen, Brüder und Schwestern. Nur nehmt die Freiheit nicht zum Vorwand für das Fleisch, sondern dient einander in Liebe! Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort erfüllt: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!“
(Galater 5,13–14)

In den Briefen des Apostels Paulus stellt er immer wieder die „Werke des Fleisches“ und die „Werke des Geistes“ einander gegenüber.

Was meint Paulus damit?

Mit den Werken des Fleisches verbindet er ein Leben, das die Freiheit ausnutzt, um seine eigenen Begierden zu befriedigen. Als Beispiele nennt Paulus unter anderem Eifersucht, Neid, Feindschaft und Spaltungen.

Deshalb ruft Paulus seine Gemeinden zu einem Leben „aus dem Geist“ auf, das zu Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue oder Sanftmut führt (vgl. Galater 5,16–23).

Wie ist nun ein Leben aus dem Geist, ein Leben in voller Freiheit möglich? Dazu braucht es eine lebendige Verbindung mit Gott, mit dem Ursprung allen Lebens und der Freiheit.

In diesem Zusammenhang kann uns die nähere Betrachtung des Wortes „Liebe und tue, was du willst“ dienlich sein.

Was will Augustinus wirklich damit ausdrücken?

Will er uns raten, das zu tun, was einem gerade Spaß macht?

Meiner Meinung nach möchte Augustinus dies vermitteln: Aus der Verbindung mit Gott, aus der Liebe kann sich die ursprüngliche Freiheit entfalten. Diese Freiheit hat sowohl das eigene als auch das Wohl der anderen im Blick.

Aufgabe für heute: Du kannst heute einfach für das Geschenk der Freiheit danken. In unserem Land können wir uns Gott sei Dank weitgehend frei bewegen, wir können unsere Meinung frei äußern und wir können unsere Religion frei ausüben. Und vielleicht hat dich in dem heutigen Impuls etwas angesprochen, das du ins Leben umsetzen willst oder das du klären oder vertiefen willst, zum Beispiel durch ein Gespräch mit einem Freund, einer Freundin oder einer Seelsorgerin, einem Seelsorger.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Es gibt eine beeindruckende Geschichte aus Afrika, die uns zeigt, wie stark die Liebe auf Gemeinschaft ausgerichtet ist:

Ein Anthropologe bot Kindern eines afrikanischen Stammes ein neues Spiel an. Er stellte einen Korb voller Obst in der Nähe eines Baumes ab und sagte ihnen, wer zuerst dort sei, gewinne die süßen Früchte.

Als er ihnen das Startsignal gab, liefen sie alle zusammen und nahmen einander an den Händen, setzten sich dann zusammen hin und genossen ihre Leckereien.

Als er sie fragte, weshalb sie so gelaufen seien, wo doch jeder die Chance hatte, die Früchte für sich selbst zu gewinnen, sagten sie: „Ubuntu, wie kann einer von uns froh sein, wenn all die anderen traurig sind?“

„Ubuntu“ bedeutet in der Xhosa-Kultur: „Ich bin, weil du bist, und ich kann nur sein, wenn du bist.“ Das „Ubuntu“ zeigt meines Erachtens eine ganz wichtige Wahrheit unseres Lebens: Wir sind aufeinander verwiesen.

Gleichzeitig ist es wichtig, mit einem gesunden Selbstbewusstsein zu leben.

So möchte ich es auf diese Formel bringen: $1 + 1 = 3$.

Zur Erläuterung: Du bist wichtig, ich bin wichtig und gemeinsam sind wir mehr!

Aufgabe für heute: Überlege dir, was du dazu beitragen kannst, dass Gemeinschaft entsteht, und setze es so weit wie möglich um. Zum Beispiel kannst du jemanden anrufen und von dir etwas erzählen. Vielleicht magst du sogar etwas von deinen Erfahrungen aus den *30 Tagen liebevoll unterwegs* oder die heutige Geschichte erzählen. Oder du überlegst dir, wie du unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen etwas Gemeinschaftliches organisieren kannst.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

23. März: Gemeinsam geht es besser

23

Das konkrete Tun und die Liebe zueinander können wir im ganzheitlichen Sinn vor allem unter uns Menschen leben. Doch wir können dies auch bei Tieren beobachten:

Wenn sich im Herbst die Wildgänse auf den Weg in den Süden machen, kann man am Himmel sehen, wie sie sich als V formieren. Die Wissenschaft hat versucht, herauszufinden, warum sie in dieser Formation fliegen. Sie kamen zu diesem Ergebnis: Jeder Flügelschlag bewirkt, dass der Vogel hinter ihm mehr Schwung erhält. Indem alle in V-Formation fliegen, erhöht sich die Schwungkraft für alle um 71%. Diejenigen, die dieselbe Richtung einschlagen und einen Sinn für Gemeinschaft haben, kommen schneller und leichter ans Ziel, da eine der anderen Schwung gibt. Wenn sich eine Gans aus der Formation löst, spürt sie sofort einen größeren Widerstand in der Luft. Schnell reiht sie sich wieder in die Formation ein, um den Schwung der vor ihr fliegenden Gans zu nutzen. Wenn die erste Gans müde wird, rückt sie zur Seite und lässt eine andere die Führung übernehmen.

Es ist vernünftig, sich bei anstrengenden Aufgaben abzuwechseln – egal ob es sich um Menschen handelt oder um Gänse, die in den Süden fliegen.

Die Gänse, die weiterfliegen, stoßen laute schrille Schreie aus, um die vorderen zu ermutigen, nicht an Geschwindigkeit nachzulassen.

Welche Botschaften vermitteln wir, wenn wir „von hinten“ rufen?

Schließlich, und das ist wichtig: Wenn eine Gans krank ist oder verletzt wird und aus der Formation ausscheret, dann folgen ihr zwei andere, um ihr zu helfen. Sie bleiben bei der Gans, bis sie wieder fliegen kann oder bis sie stirbt. Erst dann machen sie sich auf, um sich wieder einer anderen Formation anzuschließen. Wenn wir in demselben Sinne handeln, dann stützen wir einander.

Aufgabe für heute: Wähle eine der folgenden Möglichkeiten, um das umzusetzen, was wir von den Wildgänsen lernen können:

- Schließe dich mit anderen für größere Aufgaben zusammen oder trage dazu bei, dass bei bestehenden Gemeinschaften (Familien, Vereinen, Teams, Arbeitsgruppen etc.) der Zusammenhalt wächst.
- Versuche so gut wie möglich die Menschen zu unterstützen, die Verantwortung tragen oder übernimm selbst Verantwortung.
- Stehe den Menschen bei, die krank sind oder im Sterben liegen.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Der Schriftsteller Julius Grosse (1828–1902) schrieb: „Das Edelste an der Liebe ist das Vertrauen zueinander.“

Vertrauen und Liebe beschreibe ich gerne als unzertrennliches Paar, denn das Vertrauen fördert die Liebe, und die Liebe fördert das Vertrauen.

Wie bei der Liebe ist es beim Vertrauen: Das Vertrauen in sich selbst und das Vertrauen in andere Menschen bedingen einander. Diesbezüglich können sich folgende Fragen stellen:

- Wie kann ich das Vertrauen zu mir selbst und zu anderen Menschen stärken?
- Wie kann ich das Vertrauen zu mir selbst und zu anderen Menschen wieder beleben oder herstellen, wenn es verletzt worden ist?

Natürlich können hier in diesem kurzen Impuls keine umfassenden Antworten gegeben werden.

Eine Möglichkeit in Bezug auf das Selbstvertrauen, die uns jedem Moment zur Verfügung steht, können wir jedoch nutzen: Es ist unser Atem.

Das Bewusstsein, dass wir ganz von allein einatmen und wieder ausatmen, kann uns wieder neues Vertrauen schenken. Der Atem ist uns einfach geschenkt. Wir müssen nichts dafür tun. Allein das bewusste Atmen, das Wahrnehmen, wie es in uns atmet, ist wohltuend. Darüber hinaus gibt es gute Atemübungen, die unter anderem Ängste und Schlafstörungen lindern können. Eine davon sei hier genannt:

Bewusstes Atmen und dabei 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden den Atem anhalten und 8 Sekunden ausatmen. Das Ganze viermal wiederholen. Dies kannst du auch gerne zwei- bis dreimal pro Tag üben. Dabei kannst du Folgendes in Gedanken sagen:

- beim Einatmen: „Gott“ oder „Jesus“,
- beim Anhalten des Atems: „ich danke“,
- beim Ausatmen: „dir“.

Aufgabe für heute: Du kannst einfach dankbar für deinen Atem, für dein Leben sein. Wenn du magst, mache eine Atemübung, zum Beispiel die 4/7/8-Atemübung.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Wie stark das Vertrauen zu Gott sein kann, zeigt uns in eindrucksvoller Weise Jesus. Das zeigt sich in seinem ganzen Leben. Am stärksten kommt dies meines Erachtens zum Ausdruck, als Jesus am Kreuz kurz vor seinem Tod mit lauter Stimme ruft:

„Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“ (Lukas 23,46)

Das Vertrauen, mit dem sich Jesus in dieser extrem tragischen Situation ganz in die Hände seines und unseres Vaters begibt, ist meiner Meinung nach der Maßstab, wie weit Vertrauen gehen kann.

Dazu wurde ein beeindruckendes Gebet verfasst. Es ist aus den Meditationen des französischen Forschers und Mönchs Charles de Foucauld (1858–1916) entnommen. Er wollte sich damit betend mit dem sterbenden Jesus am Kreuz verbinden. Wir sind eingeladen, dieses Gebet mit offenem Herzen aufzunehmen:

Mein Vater,
ich überlasse mich dir,
mach mit mir, was dir gefällt.
Was du auch mit mir tun magst, ich danke dir.
Zu allem bin ich bereit,
alles nehme ich an.
Wenn nur dein Wille sich an mir erfüllt
und an allen deinen Geschöpfen,
so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.
In deine Hände lege ich meine Seele;
ich gebe sie dir, mein Gott,
mit der ganzen Liebe meines Herzens,
weil ich dich liebe,
und weil diese Liebe mich treibt,
mich dir hinzugeben,
mich in deine Hände zu legen, ohne Maß,
mit einem grenzenlosen Vertrauen;
denn du bist mein Vater.

Ich nehme immer wieder wahr, wie viel Freiheit und Frieden mir dieses Meinen-Geist-in-die-Hände-Gottes-Legen schenkt. Es ist für mich immer wieder bewegend, dies bewusst zu sagen, gerade in schwierigen Momenten des Lebens.

Aufgabe für heute: Du bist eingeladen, dein Vertrauen in Gott zum Ausdruck zu bringen, zum Beispiel indem du betest:

- „Jesus, ich vertraue auf dich.“
- „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Ein sehr starker Ausdruck der Liebe ist die Vergebung.

Allerdings ist es bisweilen gar nicht so einfach, Vergebung anzunehmen oder sich selbst und anderen zu vergeben.

Doch was passiert, wenn wir nicht vergeben?

Dann besteht eine Blockade in uns bzw. zwischen uns. Diese Blockade hindert uns daran, das Leben und die Liebe fließen zu lassen. Dies wiederum hat nicht nur zur Folge, dass die Lebensfreude eingeschränkt ist, sondern kann sogar der Grund für Krankheiten sein.

Treffend, wenn auch heftig, kann man das Ganze so auf den Punkt bringen: Nicht vergebene Verletzungen sind wie Gift für uns selbst und für unsere Beziehungen.

Gleichzeitig gibt es eine gute Nachricht: Es gibt ein Entgiftungsmittel, und dieses Mittel ist die Vergebung!

Doch wie geht Vergebung? Hier ein paar Möglichkeiten:

- Um Vergebung bitten: Das fällt oft schwer, ist jedoch notwendig. Zum Beispiel innerhalb einer Familie braucht es immer wieder die Vergebung. Auch wenn keine großen Fehler oder Sünden vorgefallen sind, wirkt eine einfache Bitte um Vergebung wie das Staubwischen für eine Wohnung: Die Beziehungen untereinander werden wieder klar und rein. So ist es zum Beispiel nicht nur gut, sondern immer wieder auch notwendig, gegenüber der Partnerin, dem Partner einfach mal zu sagen: „Du, entschuldige bitte, da und da war ich nicht so aufmerksam“ oder „dieses Wort war nicht angemessen“. So ist ein Neubeginn möglich, der für jede Beziehung gut ist.
- Etwas Gutes tun: Nicht nur Worte, sondern konkrete Taten zeigen, dass wir wirklich wieder neu anfangen wollen und uns versöhnen wollen. Dazu schreibt der Apostel Petrus: „Vor allem haltet beharrlich fest an der Liebe zueinander; denn die Liebe deckt viele Sünden zu.“ (1. Petrus 4,8)

- Selbstverständlich ist es auch wichtig, die Vergebungsbitte anzunehmen. Auch das ist oft leichter gesagt als getan. Je nachdem, wie tief der Stachel der Verletzung sitzt, kann dies eine große Herausforderung sein. Doch gerade hier lohnt es sich, über seinen Schatten zu springen. Denn nur wenn der Stachel entfernt wird, kann die Wunde heilen. Wenn es jemand allein nicht schafft, zu vergeben, dann kann ein Gespräch mit einer Freundin, einem Freund oder einer Seelsorgerin, einem Seelsorger helfen. Auf jeden Fall ist hier auch das Gebet um Kraft und Licht dienlich und wichtig, und dies sowohl für diejenigen, die um Vergebung bitten, als auch für diejenigen, die Vergebung schenken.

Aufgabe für heute: Überlege dir bitte, ob du jemanden bewusst oder unbewusst verletzt hast oder ob du in anderer Weise an einem Menschen schuldig geworden bist. Wenn ja, bitte so bald wie möglich um Vergebung. Die Erläuterungen im Impuls können dir dabei helfen. Auf jeden Fall kannst du heute das Vater-unser-Gebet sprechen und dabei besonders bewusst den Teil „vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ beten.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt, warum wir eigentlich immer wieder Fehler machen, warum wir andere verletzen oder selbst verletzt werden?

Auch wenn es darauf komplexe Antworten gibt, können wir es vielleicht auf einen einfachen Nenner bringen: Wir sind freie Menschen, wir können uns für das Gute oder für das Böse entscheiden. Allerdings beeinflussen unsere Vergangenheit und unser Umfeld maßgeblich unser Leben. Oft handeln wir unbewusst.

Einerseits ist in jedem Menschen die Fähigkeit, zu lieben, grundgelegt. Andererseits ist kein Mensch vollkommen und macht mehr oder weniger viele große und kleine Fehler.

Die entscheidende Frage ist somit meiner Meinung nach nicht, warum wir Fehler oder Sünden begehen, sondern wie wir mit Menschen umgehen, die Fehler oder Sünden begangen haben.

Die Antwort darauf gibt uns Jesus selbst:

„Jesus aber ging zum Ölberg. Am frühen Morgen begab er sich wieder in den Tempel. Alles Volk kam zu ihm. Er setzte sich und lehrte es. Da brachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer eine Frau, die beim Ehebruch ertappt worden war. Sie stellten sie in die Mitte und sagten zu ihm: Meister, diese Frau wurde beim Ehebruch auf frischer Tat ertappt. Mose hat uns im Gesetz vorgeschrieben, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? Mit diesen Worten wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn anzuklagen. Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie hartnäckig weiterfragten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie. Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde. Als sie das gehört hatten, ging einer nach dem anderen fort, zuerst die Ältesten. Jesus blieb allein zurück mit der Frau, die noch in der Mitte stand. Er richtete sich auf und sagte zu ihr: Frau, wo sind sie geblieben? Hat dich keiner verurteilt? Sie antwortete: Keiner, Herr. Da sagte Jesus

zu ihr: Auch ich verurteile dich nicht. Geh und sündige von jetzt an nicht mehr!“ (Johannes 8,1–11)

Neben der Wahrheit, dass niemand von uns ohne Fehler oder Sünde ist, finde ich es beeindruckend, wie Jesus mit der Frau umgeht. Meiner Meinung nach gibt uns Jesus in dieser Erzählung ein wegweisendes Beispiel: Es geht darum, sich und andere nicht zu verurteilen, sondern einen Neuanfang zu ermöglichen.

Aufgabe für heute: Stärke dein Bewusstsein, dass kein Mensch vollkommen ist und dass es immer wieder wichtig ist, einen Neuanfang zu ermöglichen. Vielleicht fällt dir auch ein Mensch ein, dem du einen Neuanfang erleichtern kannst. Dafür brauchen auch gar keine „großen Sachen“ vorgefallen sein.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

An Weihnachten wird gerne die Geschichte mit dem Titel *Zwiegespräch an der Krippe* erzählt. Zusammengefasst geht es darum, dass ein kleiner Junge ein Gespräch mit dem Kind in der Krippe beginnt. Der kleine Junge ist traurig, weil er dem Kind nichts mitgebracht hat. Doch Jesus in der Krippe sagt dem Jungen, dass er drei Sachen haben will:

- den letzten Aufsatz mit vielen Fehlern,
- die Milchtasse, die der Junge zerbrochen hat,
- eine Lüge gegenüber seiner Mutter.

So beschreibt diese Geschichte auf sehr anschauliche und berührende Weise, wie Gott uns so annimmt, wie wir sind; auch und gerade mit unseren Fehlern und Schwächen.

Ein Satz von Oscar Wilde (1854–1900) kann uns in diesem Zusammenhang viel Hoffnung und Zuversicht schenken:

„Der einzige Unterschied zwischen dem Heiligen und dem Sünder ist, dass jeder Heilige eine Vergangenheit hat und jeder Sünder eine Zukunft.“

Aufgabe für heute: Vielleicht magst du heute ein Zwiegespräch mit Jesus führen und ihn fragen, was er gerne von dir möchte. Schenke ihm dann alles, worum er dich bittet, vor allem deine Fehler und Sünden. Du kannst dabei sicher sein, dass sich Jesus sehr darüber freut. Dies bestätigen nicht zuletzt diese Worte Jesu:

„Ich sage euch: Ebenso wird im Himmel mehr Freude herrschen über einen einzigen Sünder, der umkehrt, als über neunundneunzig Gerechte, die keine Umkehr nötig haben.“ (Lukas 15,7)

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Da es sehr befreiend und wichtig ist, Vergebung zu erfahren, möchte ich dir heute noch drei Möglichkeiten nennen:

1. Das Gespräch: Ein Gespräch mit einer vertrauten Person kann vieles bewirken. Wie befreiend ist es schon, wenn man einfach das aussprechen kann, was einen belastet! Das habe ich schon oft erlebt. Wenn ich einer Vertrauensperson offen von meiner körperlichen, seelischen oder geistlichen Verfassung erzählt habe, hat sich immer etwas gelöst.
2. Die Beichte: Das ist ein wunderbares Mittel. In einem Beichtgespräch ist es möglich, alles zu erzählen, sowohl die guten als auch die scheinbar schlechten Seiten des Lebens. Es ist immer wieder gut, unsere Fehler oder Sünden Gott zu schenken. Gott wartet sogar darauf, dass wir sie ihm geben. Schließlich ist Jesus, der Sohn Gottes, auf die Erde gekommen, um uns Menschen von unseren Sünden zu erlösen. Wir sind alle immer wieder eingeladen, sowohl die Licht- als auch die Schattenseiten unserer Beziehung zu Gott, zu anderen Menschen und zu uns selbst in einem Beichtgespräch zu erzählen. Ich kann dich wirklich ermutigen, diese befreiende Erfahrung, insbesondere jetzt vor Ostern, zu machen.
3. Ich bin gut. – Diese Möglichkeit wird in einem afrikanischen Stamm praktiziert: Wenn dort jemand etwas Verletzendes oder Falsches getan hat, nimmt ihn der ganze Stamm in die Mitte und erzählt ihm zwei Tage lang alles Gute, was er je getan hat. Sie glauben, dass jeder Mensch im Grunde gut ist und jeder von uns sich Sicherheit, Liebe, Frieden und Glück wünscht. Seine Missetat ist nur ein Hilferuf. Auf diese Weise verbinden sie ihn wieder mit seiner wahren Natur, sodass er sich erinnert, wer er wirklich ist. Bis er die ganze Wahrheit erkennt, von der er sich vorübergehend getrennt hatte: „Ich bin gut!“

Aufgabe für heute: Nutze heute oder in den nächsten Tagen eine der drei Möglichkeiten. Wenn du magst, kannst du dir zudem ein schönes Lied zur Versöhnung anhören. Du findest eines unter dem Titel *Wie ein Fest nach langer Trauer* auf YouTube.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

30. März: Einander segnen

1

In der Regel freuen sich alle Menschen, wenn man ihnen etwas Gutes tut. Eine besondere Weise, etwas Gutes zu geben und zu empfangen, ist der Segen. Der Segen kann zum Beispiel durch ein Kreuzzeichen auf Stirn, Mund und Brust oder durch das Auflegen der Hände auf den Kopf gegeben bzw. angenommen werden. Gleichzeitig wird etwas Gutes zugesprochen, zum Beispiel: „Gott segne und behüte dich im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“ oder „Sei gesegnet mit der Fülle der Liebe und werde den anderen zur Quelle des Segens“.

Meine Frau und ich segnen einander jeden Tag, meist bereits am Morgen und am Abend vor dem Schlafen. Dieser Segen ist eine große Wohltat und stärkt enorm unsere Liebe.

Gerade gegenüber den eigenen Kindern ist es eine sehr gute Möglichkeit, die Liebe durch einen Segen zum Ausdruck zu bringen, zum Beispiel bevor sie in den Kindergarten oder zur Schule gehen. Ich kann mich noch sehr gut erinnern, wie ich von meinem Vater gesegnet wurde, als ich zum Studium nach Italien ging. Das war für mich sehr eindrucksvoll und bestärkend.

Neben den Möglichkeiten, unsere Nächsten zu segnen, gibt es noch andere Alternativen:

- Sich selbst segnen: Dabei kannst du zum Beispiel deine Hände auf deine Brust legen und dir etwas Gutes zusprechen.
- Jemanden in Gedanken segnen: Wenn mich jemand ärgert, zum Beispiel wenn mich beim Autofahren jemand gefährlich überholt, dann sage ich schon mal in Gedanken: „Gott segne dich!“ Wir können auch mit folgendem Gedanken am Morgen aus dem Haus gehen: „Gott segne alle Menschen, denen ich heute begegne!“
- Du kannst jemanden darum bitten, dich zu segnen. In allen Kirchen gibt es Seelsorgerinnen und Seelsorger, die das gerne tun. Speziell vor wichtigen Terminen, Begegnungen oder Aufgaben ist es sinnvoll, sich segnen zu lassen. Natürlich gibt es auch viele andere Menschen, die du um einen Segen bitten kannst, zum Beispiel die Partnerin, den Partner, Eltern und Freunde.

Aufgabe für heute: Nutze eine der Möglichkeiten des Segnens aus dem heutigen Impuls.

Raum für deine Notizen und deinen Tagesrückblick

Nachwort



Auch wenn die Exerzitien im Alltag *30 Tage liebevoll unterwegs* zu Ende sind, so geht der Weg der Liebe natürlich weiter. Vielleicht magst du den einen oder anderen Impuls oder eine Übung in deinen Alltag hineinnehmen. Auf jeden Fall bin ich dir dankbar, dass du in diesen 30 Tagen mitgegangen bist. Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass sich die unendliche Wirklichkeit der Liebe in deinem Leben weiterentwickelt.

Zum Abschluss dieser Exerzitien gebe ich dir eine Stelle aus der Frohen Botschaft weiter:

„Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich dröhnendes Erz oder eine lärmende Pauke. Und wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnis hätte; wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts. Und wenn ich meine ganze Habe verschenkte und wenn ich meinen Leib opferte, um mich zu rühmen, hätte aber die Liebe nicht, nützte es mir nichts. Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf. Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach. Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf.“ (1. Korinther 13,1–8)

30 Tage liebevoll unterwegs

Ein geistiger und konkreter Weg auf Ostern zu

