

4. Woche Singen: Lass es raus!

Biblischer Bezug: Jona 2,3-11

Der Dichter und Theologe Klaus Peter Hertzsch schreibt in seiner Jona-Ballade: „Der ganze Fisch war voller Gesang“.

Impuls:

Eine wunderbare Vorstellung, dass Jona, der vor dem Auftrag Gottes davongelaufen war, den Bewohnern von Ninive eine klare Ansage zu verkünden, im Bauch des Fisches singt.

Das, was Gott da von ihm erwartete, überforderte ihn. Er wollte lieber bis ans Ende der Welt fahren, als ich dir Aufgabe zu stellen. Das Schiff geriet aber in einen großen Sturm, der sich erst legte, als Jona die Seeleute ermunterte, ihn über Bord zu werfen. Der Fisch rettete ihn vor dem Ertrinken. Im Bauch des Fisches hat er Zeit zum Nachdenken.

Statt sich Vorwürfe zu machen, zu verzweifeln oder die Schuld bei anderen zu suchen, fängt Jona an zu singen. Er singt von seiner Bedrängnis und Verzweiflung, von seiner Not und Einsamkeit.

Sein Gesang, ist wie unsere Lieder im Gottesdienst, zugleich Gebet. Er klagt Gott sein Leid, wendet er sich in seiner Verzweiflung an ihn und spürt, er ist nicht allein. Er schöpft neue Kraft und Hoffnung. Kurz darauf spuckt ihn der Fisch wieder an Land.

Wie das Seufzen, ist auch das Singen befreiend, insbesondere wenn ich es in der Gemeinschaft tue. Wie die Stimmen mischen sich auch die Gefühle und gemeinsam entsteht dann ein Lied, stärken wir unseren Glauben.

„Wer singt, betet doppelt“, heißt es.

Fragen zum Weiterdenken:

- Haben Sie schon einmal die befreiende Wirkung des Singens erlebt, besonders in schwierigen Zeiten?
- Inwiefern kann das gemeinsame Singen in einer Gemeinschaft den Glauben stärken?
- Wie kann Musik helfen, wenn Worte fehlen?
- Welche Rolle spielt das Singen in Ihrem persönlichen Leben?
- Gibt es bestimmte Lieder, die für Sie eine besondere Bedeutung haben oder die Ihnen in schwierigen Zeiten geholfen haben?

Tipp:

Wie würde es klingen, wenn eine Gruppe in ihrer Verzweiflung oder Freude im Bauch eines Fisches nach Gott rufen würde?

Vermutlich ähnlich wie der finnische Männerchor Huutajat (Rufer).

Sie grölen und schreien und begeisterten mit ihrem rhythmischen Gesang schon die Konzertbesucher in der Hamburger Elbphilharmonie.
Lassen Sie sich überraschen: www.huutajat.org

3. Fastenwoche: Aufstehen – Aufstand

Bibelvers:

Jesus sagte zum Gelähmten: »Steh auf, nimm deine Matte und geh!«
(Johannes 5,8)

Impuls:

Es sind nur spärliche Informationen, die der Evangelist Johannes in den Versen 1-15 überliefert.

Er verrät uns nicht, wie die Heilung sich vollzog, nennt den Kranken nicht einmal beim Namen. Alles, was wir erfahren, ist, dass er schon 38 Jahre lang gelähmt war.

Welche Ängste mag er durchlitten haben?

Worauf gründete sich – wenn überhaupt vorhanden – seine Hoffnung?

Vermutlich hatte er schon vieles versucht. Alle möglichen Ärzte und Wunderheiler konsultiert. Es hat nichts geholfen.

Es heißt, ein Engel Gottes käme von Zeit zu Zeit an den Teich und würde das Wasser bewegen. Wer zuerst in den Teich gelangt, wenn sich das Wasser bewegt, der wird gesund, ganz gleich unter welcher Krankheit er leidet. Nur, hat der Gelähmte es nie geschafft, das erste zu sein. Wie denn auch, er ist ja gelähmt.

Er hatte sich mit meiner Krankheit, mit seinem Elend arrangiert. Doch dann tauchte dieser Rabbi und fragt ihn: „Willst du gesund werden?“ Auf dem ersten Blick eine absurde Frage. Natürlich will er gesund werden. Aber das sagt er ihm nicht. Stattdessen erklärte ihm seine aussichtslose Situation: „Ich habe keinen, der mir hilft, in den Teich zu kommen, wenn das Wasser sich bewegt. Wenn ich es allein versuche, ist immer schon jemand vor mir da.«

Jesus geht gar nicht darauf ein, sondern fordert ihn auf: »Steh auf, nimm deine Matte und geh!« Und das Wunder geschieht.

Es gibt viele biblische Texte, die davon handeln, dass Gott einzelnen oder seinem Volk Israel, immer wieder Wege in die Freiheit aufzeigt und in der Bedrängnis begleitet und stärkt. Zum Beispiel fordert er Mose auf, die Israeliten aus der ägyptischen Knechtschaft Herauszuführen. Ein machtloses Volk widersetzt sich dem starken Pharao.

Fragen zum Weiterdenken:

Was engt mich ein, lähmt mich - körperlich oder mental?

Andere Menschen, Ängste, gesellschaftliche Barrieren?

Wo halte ich am Gewohnten fest, kann mir gar nicht vorstellen, dass sich etwas ändert, geheilt, versöhnt wird?

Wo bleibe ich fixiert auf das, was nicht geht oder auf negative Umstände?

Was kann ich tun, um aus der Starre herauszukommen und aufzustehen oder Widerstand zu leisten?

Wer kann mir dabei helfen und mit wem könnte ich mich verbinden?

Tipps:

Musik: Spiritual „Let my people go!“

Film: „Made in Bangladesch“

Indische Frauen, die in einer Textilfabrik unter katastrophalen und ausbeuterischen Bedingungen schufteten, beschließen eine Gewerkschaft zu gründen und müssen nicht nur dem Druck von Seiten der Arbeitgeber standhalten, sondern auch gegen die traditionellen Rollenvorstellung ihrer Ehemänner kämpfen.

2. Woche Seufzen – Mehr als nur ein Atemzug

Wann haben Sie das letzte Mal tief durchgeatmet und dabei geseufzt? Was hat diesen Seufzer ausgelöst? War es Erleichterung, Trauer, Frustration oder vielleicht sogar eine Mischung aus allem?

Bibelvers:

„Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.“ (Römer 8,26)

Impulse:

Wie berührt Sie der Gedanke, dass der Heilige Geist in Momenten, in denen uns die Worte fehlen, mit einem unaussprechlichen Seufzen für uns eintritt? Spüren Sie darin Trost, Nähe, oder vielleicht sogar eine Art von göttlicher Verbundenheit?

Wenn ich seufze, drücke ich das aus, was tief in mir schlummert und sich nicht in Worte fassen lässt. All das, was uns im Leben belastet – seien es schmerzhaftes Erlebnisse, schwierige Begegnungen oder das Gefühl des Scheiterns – kann einen tiefen Seufzer auslösen.

In der Bibel finden wir zahlreiche Beispiele des Seufzens: Menschen seufzen unter der Last von Arbeit und Mühe, vor Sorge um ihre Zukunft, aber auch im Angesicht der Schöpfung und der Herausforderungen des Miteinanders.

Der Psalmbeter klagt sogar: „Ich bin müde vom Seufzen.“ (Psalm 6,7)

Ein Seufzer ermöglicht uns, tief durchzuatmen und einen Moment der Erleichterung zu finden. Wer seufzt, sehnt sich nach Veränderung, nach Befreiung von Leid und Bedrückung. Er ist wie ein erster Schritt, der uns einen neuen Blickwinkel eröffnet und uns hilft, unsere Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Auch demjenigen, der uns sein Leid klagt, können wir mit einem mitfühlenden Seufzer unsere Empathie ausdrücken, wenn uns die passenden Worte fehlen. Ein Seufzer kann eine Brücke der Nähe bauen.

Können Sie sich an Momente erinnern, in denen ein Seufzer mehr ausgedrückt hat als tausend Worte?

Gibt es für Sie einen spürbaren Unterschied zwischen einem Seufzer der Erleichterung und einem Seufzer der tiefen Trauer?

Tipp:

„Die einfachen Dinge“

Eine Autopanne zwingt den rastlosen Vincent, bei Pierre in den Bergen in den Bergen innezuhalten.

1. Woche: Atmen

Bibelvers:

„Da machte Gott der Herr den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen. (1. Mose 2,7)

Impuls:

Im zweiten Schöpfungsmythos wird erzählt, dass Gott Adam aus einem Erdklumpen formte und ihm dann den Lebensatem einhauchte.

Der Atem ist ein Synonym für den beseelten, von Gottes Geist inspirierten Menschen. Das hebräische Wort *ruach* meint nicht nur das physische Atmen, sondern bezieht sich zugleich auf das Geistliche, Spirituelle. Gott verleiht uns Neugier, Schwung, Kreativität.

Schon im alten Ägypten und Griechenland wusste man um die Heilwirkung des Atems. In einer 4000 Jahre alten ägyptischen Grabinschriften heißt es: Mit dem Atem heilen ist besser als mit dem Messer oder mit dem Pflanzensaftes, es ist der Königsweg zur Heilung.

Ob in der japanischen Zen- Meditation, im indischen Yoga, chinesischen Tai Chi oder Qigong, überall sind spirituelle Übungen mit dem Atem verbunden.

Das Qi muss fließen, heißt es, es fördert Wohlbefinden und ermöglicht zugleich es die Kommunikation mit dem im Kosmos innewohnenden Kräfte.
Hildegard von Bingen sagt: Mein Atem ist mein Gebet.

Übung:

Nehmen Sie Ihren Atem zunächst einfach nur wahr.

Während Sie einatmen, sind Sie sich bewusst, dass Sie einatmen und während Sie ausatmen, sind Sie sich bewusst, dass Sie ausatmen.

Dann wählen Sie einen Bibelvers aus, vielleicht Ihr Tauf- oder, Konfirmationsspruch oder ein Wort von Jesus, das Sie besonders geprägt hat. Beim Einatmen nehmen Sie diesen Vers in sich auf, indem Sie ihn laut beten und beim Ausatmen lassen Sie etwas los, dass Sie derzeit, beschäftigt, ärgert oder Sorgen bereitet. Dies wiederholen Sie einige Male.

Zum Abschluß beten Sie das Vaterunser, nur dass Sie nach jedem Vers in Ruhe ein- und ausatmen. Dabei geht es nicht nur um eine Verlangsamung, sondern um ein körperliches Realisieren dessen was Sie beten.

Musik-Tipp: Pink Floyd: Breathe

Das Lied beginnt mit einer Art Schöpfungsakt und erinnert damit an den Bibelvers. Eine Stimme forderte auf, Luft einzuatmen und lebendig zu sein. Und nicht davor zurückzuschrecken, sich auch um sein Umfeld zu kümmern. Der Refrain singt von Lächeln und Tränen, von Erfahrungen, die man im Leben sammelt.