

Heute, nur heute.

Ein spiritueller Begleiter für Männer per E-Mail in der Fastenzeit
2013

Brief Nr. 6. Fünfter Fastensonntag.



„Danke für Nichts?“

Wirklich für Nichts? - Manchmal bedanken sich Männer am Ende eines gemeinsamen Wochenendes oder Seminars besonders für die bewusst angesagte Zeit des Schweigens am Morgen und nach der Abendrunde. Diese Zeit des **Nicht**-reden-Müssens schenkt ihnen Entlastung und erleichtert Innehalten und Konzentration. Dabei wird das Schweigen nicht als beunruhigend oder peinlich empfunden, sondern als Angebot für je eigene Erfahrungen. Und - das erlebe ich selbst immer wieder bei Auszeiten allein in der Natur oder im Kloster - ich nehme deutlicher wahr, wie schnell ich sonst automatisch handle, bewerte, „über“ etwas oder jemanden rede, die anderen oder die Welt verbessere, die Sinne und so die Be-Sinnung verliere.

Solche Formen der Zurückhaltung und des Weg-Lassens machen hellhöriger für die eigenen Lebensinszenierungen. Sie schaffen Luft zum Atmen und zur Orientierung, was **jetzt** gerade da und möglicherweise dran ist.

„Heute, nur heute werde ich auf ein zurückhaltendes Auftreten achten: Ich werde niemanden kritisieren, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern – nur mich selbst.“

Diese Weisheit des alten Papstes, Johannes XXIII., bezieht solch eine aktive Zurückhaltung noch deutlicher auf das Verhältnis zum anderen. Er lädt zur Einübung in das Schweigen und Nicht-sofort-beurteilen-Müssen ein. Dieser Verzicht kann ein Mehr an Wahrnehmung schaffen und ein Gespür für die Zusammenhänge Deines eigenen Lebens, jenseits Deiner oder der anderen Schuld oder Zuständigkeit.

Was könnte da alles passieren, wenn Du es probierst?

Einladung: So nimm Dir **jetzt** Zeit dafür, möglichst im Schweigen.

Mit welcher Haltung und mit welchen Einschätzungen begegnest Du anderen Menschen und Dir selbst an diesem Tag? Nimm es **jetzt** wahr.

Was erzählen Dein Körper und Deine Seele dabei?

Wonach schmeckt das – nach Leben und Freiheit, nach Heilung und Frieden – oder nach den Lehrsätzen Deiner Kindheit? – Öffne Deinen inneren Raum für das, was jetzt da ist ... Vielleicht zeigt sich dabei Un-Gewohntes oder Fremdes.

Manchmal braucht dieser Prozess sogar eine bewusste Ortsveränderung und Trennung von der alltäglichen Nachrichtenwolke, eine Aus-Zeit, am besten an einem Platz draußen, an einem See oder Fluss, mit anderen

Inspirationen – z.B. aus der biblisch prophetischen Tradition eines Jesaja:

„Seht her, nun mache ich etwas Neues. Schon kommt es zum Vorschein ... ich lege einen Weg durch die Steppe ... die wilden Tiere werden mich preisen ... denn ich lasse in der Steppe Wasser fließen, um mein Volk zu tränken.“ –

Was erscheint da an Bildern? Was kommt da ins Fließen? – Was wächst daraus an Neugier oder Sehnsucht in diesem kostbaren Raum des Nicht-machen-Müssens?

Idee für heute: Jeder Schluck Wasser, den Du trinkst oder jemandem einschenkst, könnte zur Erinnerung an die wunderbare Vorgabe Gottes sein, ein respektvolles Innehalten vor den Gaben des Schöpfers, nach denen wir uns alle sehnen. Im Wasser schmeckst Du die Verheißung des Lebens. -

Was für ein Tag!

Zum Nachlesen: Jesaja 43, 16-21

Text: Ludger Nikorowitsch



Ein Angebot zur Ergänzung - für Kurzentschlossene - noch 2 frei Plätze:

Klostertage für Männer bei den Benediktinern auf dem Jakobsberg bei Bingen

22. März - 24. März 2013 (Wochenende Palmsonntag)



Im Benediktinerkloster Jakobsberg nehmen wir an den Stundengebeten teil. Dazwischen ist Zeit für Gespräche zur Spiritualität und Lebensgestaltung von Männern. Der andere Zeitfluss des "ora et labora" bietet die Chance, sich auf das persönlich Wichtige zu besinnen – gerade in der Zeit vor Ostern. Die Unterbringung erfolgt in Einzel-Zimmern. Für die Gruppengespräche stehen Dr. Prömper als Leiter und nach Vereinbarung ein Benediktiner zur Verfügung. Die Themenabsprache ist im Vorfeld per E-Mail möglich.

100 Euro (ohne Kosten der Hin- und Rückfahrt)

Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung - Bildungswerk Frankfurt

Weitere Informationen / Anmeldung info@keb-frankfurt.de

--

Um sich aus der Liste auszutragen, besuchen Sie [dieses link](#)

