

# BEGEGNUNG & GESPRÄCH

Nr. 138

Oktober 2003

ÖKUMENISCHE BEITRÄGE ZU ERZIEHUNG UND UNTERRICHT



## Sich dem Leben aussetzen

Bildmeditation von Elmar Gruber

## Einführung

### Zum Ursprung dieser Meditation

Angeregt wurde diese Meditation durch die Betrachtung des Pfingstgeschehens und durch das Jesuswort aus dem Gespräch mit Nikodemus (Joh 3,8): »Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weißt aber nicht, woher er kommt, und wohin er geht. So ist es mit jedem, der aus dem

Geist geboren ist«.

Wir können Gott (die Kraft Gottes, den Hl. Geist, die ewige Liebe und das ewige Leben) mit unseren Sinnen nicht direkt erfahren. Aber wir können Gott sinnhaft in seinen Wirkungen und Auswirkungen erfahren durch Zeichen, Bilder und Symbole.

### Das Symbol des Windrads

Dieses Symbol soll uns verdeutlichen, dass wir einerseits ganz »selber« und »selbst-ständig« (eigenverantwortlich) leben müssen, dass wir aber andererseits die Lebenskraft, die wir zu unserer Selbstverwirklichung brauchen, nicht selbst erzeugen können. Wir können auch nicht darüber verfügen. Der Hl. Geist, die Kraft des ewigen Lebens und der Liebe, ist Geschenk, »Gnade«. Wir können darum bitten, auf ihn warten und harren. Wir müssen damit rechnen, dass der Hl. Geist ganz anders kommt, als wir es vermuten. Wir müssen »auf alles gefasst« sein, wo und wie er will; er kann nur kommen »wie der Wind«.

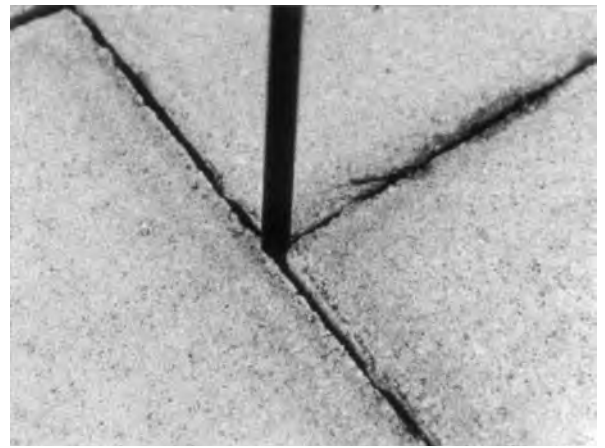
Wie sich das Windrad dem Wind aussetzen muss, um die Windkraft

zu gewinnen, so müssen auch wir uns, ganz absichtslos, aber vertrauensvoll, Gott aussetzen, damit uns seine Kraft weiter hilft, wenn wir am Ende sind. Wir müssen uns Gott anvertrauen, obwohl wir ihn oft gar nicht verstehen.

Es gibt viele Windstärken von der Windstille bis zum Orkan. Sanft, liebevoll, streichelnd - kräftig und »umwerfend« begeisternd berührt und treibt uns der Wind. Aber auch in den orkanhaften Stürmen des Lebens dürfen wir auf Gott vertrauen. Wer im Leid auf Gott baut, den wirft der Sturm nicht um; im Gegenteil: Wer standhaft bleibt und »gut geerdet« ist, wird die Kraft Gottes besonders stark erfahren. Vielleicht muss ich Gott manchmal widerstehen, um zu erfahren, dass er immer stärker ist.

## Zum Gebrauch dieser Meditation

Zur Vorbereitung kann es sinnvoll sein, verschiedene und verschiedenartige Windräder zu betrachten, oder vielleicht ist es noch besser, ein Windrad selbst zu basteln. Je nach Gruppensituation kann es erforderlich werden, die Texte zu kürzen. Der jeweils erste Abschnitt enthält meistens schon genügend Betrachtungsimpulse. Zur Eröffnung kann man das letzte Bild schon zeigen - ohne Worte oder nur mit wenig Kommentaren. Am Ende - gleichsam als Brückenschlag - erscheint das Bild wieder als Zusammenfassung aller Gedanken.



## Stab im Boden verankert

Das Windrad braucht einen  
festen Stand,  
einen festen Halt,  
um dem Wind  
standhalten zu können.  
Ich brauche  
Standfestigkeit,  
Standhaftigkeit,  
Bodenständigkeit,  
einen festen Standpunkt,  
Widerstandskraft -  
um in den Stürmen des Lebens  
bestehen zu können.

## Achse

Alles, was sich drehen soll,  
braucht einen Drehpunkt,  
eine Achse, um die sich alles dreht.  
Im Leben  
dreht sich alles  
um das Leben selbst.  
Auch mein Leben  
braucht einen festen Drehpunkt,  
eine Achse:  
Mein eigenes Ich -  
Selbstständigkeit,  
Eigen-Verantwortung,  
Urteilsfähigkeit,  
Entscheidungskraft



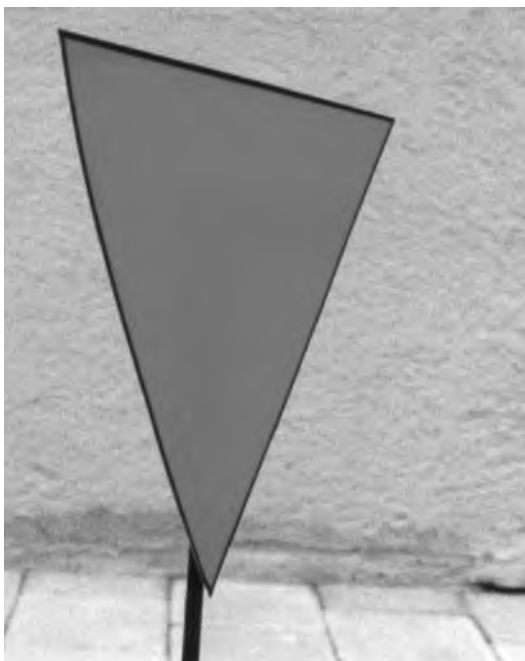


und Entschiedenheit.

### **Segel, Windradflügel**

Das Windrad braucht  
Angriffsflächen für den Wind;  
Segel, Flügel  
müssen gesetzt werden.  
Auch mein Leben braucht  
»Flügel«,  
Stellen, an denen mich die  
Lebenskraft erreicht, ergreift,  
treibt und bewegt.

Ich kann die Lebenskraft,  
die Kraft der Liebe,  
nicht selber erzeugen;  
ich kann sie nur  
empfangen um mich ihr  
anzuvertrauen.  
Ich muss »angreifbar« sein  
und das Leben wagen,  
so wie ich es meine,  
auch wenn es ganz anders  
als erwartet kommt.  
Trau' dich leben,



trau' dich dein Leben leben!

### **Das schräg gestellte Segel**

wird vom Wind erfasst.  
Es verwandelt einen Teil  
des Winddrucks  
in Drehkraft für mein Rad.  
Das Geheimnis des Windrads  
ist Symbol  
für das Geheimnis des Lebens:  
Widerstehen und Nachgeben  
zugleich.  
Wenn ich nur widerstehe,

frontal, starr und unbeweglich,  
bricht mich  
die Kraft des Lebens ab;  
wenn ich nur nachgebe  
und bequem die Berührung  
mit dem Wind vermeide,  
entgeht mir die  
Kraft des Lebens:  
Mein Leben, mein Ich  
bleibt sinnlos und tot.  
Es gilt den Lebensdruck,  
den Leidensdruck

in Lebenskraft zu verwandeln!

## Fertige Windradscheibe

Mit allen Flügeln in den Wind!

Alle meine Fähigkeiten bedürfen der »Be-lebung«,  
damit ich zur »Fülle des Lebens« gelange.

Ich kann viel tun

zu meiner Selbstverwirklichung;

und ich muss

meinen Beitrag leisten

zum Gelingen meines Lebens,

doch der Kraft,

die mein wahres Selbst

verwirklicht,

muss ich mich öffnen.

Die Kraft des Lebens -

Gott -

geht in mich ein

indem sie (er) mich bewegt.

So ist es letztlich er,

der mit mir

mein wahres Selbst verwirklicht.



(»Nicht mehr ich lebe,  
Christus lebt in mir«.)

## Steuersegel

Der Wind selbst

hält das Windrad immer wieder

in den Wind

damit kein Wind verloren geht.

Das Leben ist stark,

doch nicht immer bequem.

Es fordert mich immer wieder heraus

und konfrontiert mich

mit sich selbst,

damit ich nicht ausweiche

und damit ich immer

»gut am

Leben« bleibe.

Das Leben selbst

steuert mich immer wieder

in das Leben hinein.

Auch Krankheit und Leid,

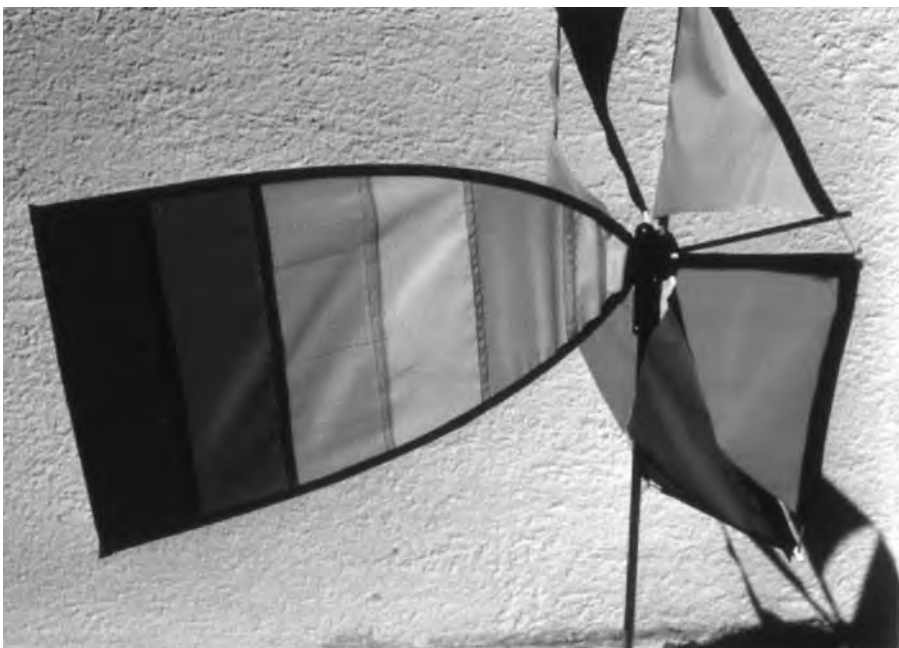
Ärger und Enttäuschungen

sind Steuerimpulse,

damit ich mich wieder mehr

am Leben selbst -

an Gott -





orientiere.

## Zweites Windrad auf derselben Achse in Gegenbewegung

Derselbe Wind  
aus derselben Richtung  
treibt ein Rad nach rechts  
und zugleich  
das andere nach links.  
Alle Bewegungen des Lebens  
sind gegensätzlicher Natur:  
Auf und ab, links und rechts,  
vorwärts und rückwärts.  
Tun und Lassen,  
Geben und Nehmen,  
Kommen und Gehen,  
sich Freuen und Leiden, ...  
in allem wirkt  
dieselbe Kraft des Lebens.  
Zur Harmonie vereint

Diese Meditation ist entnommen aus:

Elmar Gruber, Schauen und erkennen.

Das Buch ist im Don Bosco Verlag erschienen.



bewirken alle Kräfte  
den Fort-Schritt unseres Lebens.

## Windrad hoch erhoben

Trau' dich leben;  
bleib' beweglich!  
Vertraue auf den Wind,  
der kommt und geht,  
wann, wo und wie  
er will.  
Gott hat uns seinen Geist gesandt,  
»damit wir das Leben haben  
und es in Fülle haben« (Joh 10,10) -  
nicht nur für uns selbst,  
sondern auch zur Weitergabe

**Begegnung und Gespräch - online:** <http://www.religionsunterricht.de> (alle Ausgaben seit Nr. 113)

### Verantwortlich:

Elmar Gruber, Berchemstraße 25, 80686 München · Dr. Leo Hermanutz, Erzb. Ordinariat, Postfach 330360, 80063 München · Siegfried Kratzer, Pfälzer Straße 7a, 92224 Amberg · Dr. Rudolf Kleinöder, Ackerlänge 9a, 92318 Neumarkt · Gestaltung: Christoph Ranzinger, Pauckerweg 5, 81245 München.

2004 Јаниуар



**Zeit haben**

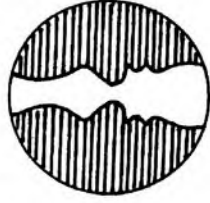
Alles Irdische  
hat seine Zeit.

Doch viele jammern:  
"Ich habe keine Zeit",  
obwohl ihre Zeit  
noch lange nicht zu Ende  
ist.

Sie hoffen,  
durch Beschleunigung  
Zeit zu gewinnen.  
Doch die Beschleunigung  
verkürzt die Zeit  
die sie vermehren soll.  
Hetze ist der schlimmste  
Zeitverluster.

Der Herr der Zeiten  
hat immer Zeit;  
er gibt sie dir,  
du brauchst sie dir  
nur nehmen  
aus seiner Hand.

Февриуар



**Abstand halten**

Jedes Lebewesen  
braucht Ab-Stand,  
um selbst ständig  
zu werden.

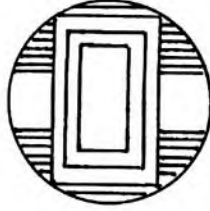
Auch die intimste Nähe  
wird zum Gefängnis,  
wenn der Abstand fehlt.

Im Abstand  
wirkt das "Inter-esse" –  
das Dazwischen-sein –  
die Beziehungskraft,  
die eintr  
und doch nicht  
vereinbart.

Ich brauche Abstand  
von dir, von mir,  
von allem,  
damit ich nicht selbst  
befangen bin.

Gott ist Beziehung;  
sein Interesse  
schenkt uns Nähe  
und Distanz zugleich,  
damit wir selbständig  
zusammenstehen  
können.

Мärз



**Namentlich sein**

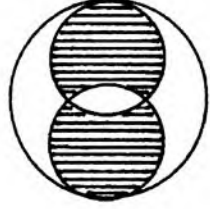
"Wer bin ich?";  
fragt mich das Veilchen.  
"Du bist das Veilchen."  
"Woher kennst du mich,  
wer hat dir  
meinen Namen gesagt?"

Von ihm,  
der alle Namen kennt,  
und alle(s) beim Namen  
nennt,  
habe ich deinen Namen  
bekommen,  
damit ich dich rufen  
und mit dir sprechen  
kann.

Er hat dir  
auch meinen Namen  
genannt;  
du kennst mich,  
du hast mich  
mit deinem Duft  
und mit deiner Farbe  
angesprochen und  
verzaubert.

Dein Duft wird  
verwehen,  
deine Farbe verblasen,  
deinen Namen aber  
werde ich immer kennen.

Април



**Heilung**

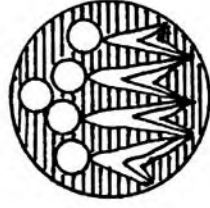
Die Wunde am Stamm,  
wo der Ast abgebrochen  
war,  
ist ganz von selbst  
geheilt.

Die Kraft zur Heilung  
ist in der Krankheit  
schon enthalten.  
Wer Heilung sucht,  
muss krank sein können.

Auch die Gesundheit  
wird zur Krankheit  
durch Vergötzung:  
Die "unheilbar  
Gesunden" können  
nicht krank sein.

Nicht was ich "habe"  
macht mich krank,  
sondern was mir "fehlt":  
Glaube und Vertrauen  
heilen jede Krankheit;  
egal, ob die vergänglichen  
Beschwerden vergehen,  
oder nicht:  
Ich bin  
in Gott geborgen.

Мај



**Farbig sein**

Margerite, Klee und  
Glockenblume,  
Vergissmeinnicht und  
Löwenzahn, –  
die Farbenpracht der  
Frühlingswiese –

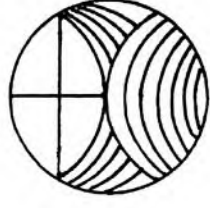
Wenn es nur  
eine Farbe gäbe,  
dann wäre auch  
die eine Farbe  
keine Farbe mehr.

Nur im Unterscheid  
zu anderen  
können Farben  
farbig sein.

Gleichheit tötet;  
das Gleichgemachte  
verliert nicht nur  
die Eigenart, sondern  
auch das Leben.

Lass auch  
die anderen Farben gelten,  
damit deine Farbe  
in ihrer eigenen Pracht  
erhalten bleibt.

Јуни



**Überstehen**

Alles überragt  
das Gipfelkreuz:  
die Täler, die Berge  
und den eigenen Gipfel,  
auf dem es steht.

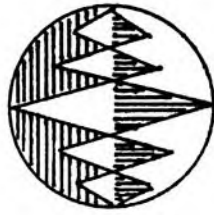
Das Gipfelkreuz  
ist noch höher  
als jener Höhenpunkt,  
wo Himmel und Erde  
sich berühren.

Wer unter dem Kreuz  
steht,  
wächst über sich hinaus.  
Er steht über allem

und kann jetzt  
alles überstehen.

Schon der Blick  
nach oben  
hilft mir,  
dass ich von oben her  
den Überblick gewinne,  
der mich zu neuer  
Einsicht führt.

Juli



### Gewöhnlich leben

Täglich wird es Morgen,  
täglich wird es Nacht;  
was immer wiederkehrt,  
schafft Gewöhnung  
und wird zur  
Gewohnheit,  
auf die ich mich  
verlassen kann.

Durch meine  
Gewohnheiten  
bin ich bei mir selbst  
dabeim;  
das Gewöhnliche  
wird zur Wohnung.  
Gewohnheit braucht  
Pflege:

Ich muss mich  
"eingewöhnen" –  
und mir vieles  
an- und ab-gewöhnen,  
damit ich wohnen kann  
und Heimat finde.

Wer sich an Gott  
gewöhnt,  
findet jetzt schon  
seine ewige Wohnung  
und braucht beim Sterben  
nicht mehr hinzuziehen.

August



### Nicht "mehr" haben

Lernt von den Vögeln  
und den Lilien:  
Sie haben alles,  
was sie brauchen –  
und sie brauchen  
nicht mehr  
als sie haben.

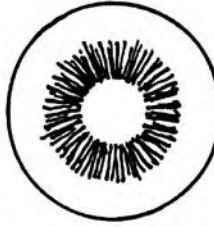
Unbeschwert und frei  
leben sie  
das Geschenk des Lebens.

Viele Menschen  
wollen mehr haben  
und verbrauchen mehr  
als sie haben;  
dann haben sie  
nichts "mehr".

Du hast alles,  
wenn du nicht mehr  
brauchst  
als du hast,  
und nicht mehr hast,  
als du brauchst.

Das Leben  
wird durch Überfluss  
nicht reicher.

September



### Sich verlassen

Alle Geschöpfe  
leben jeden Augenblick  
aus der schöpferischen  
Kraft  
des ewigen Lebens,  
auf die sie sich blind  
verlassen können.

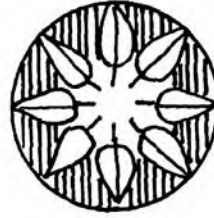
Der Schöpfer  
wirkt immer –  
auch im Sterben  
schöpferisch.

Wenn du dich einsam  
und "Gott-verlassen"  
fühlst,  
hast du dich  
noch nicht ganz  
auf Gott verlassen.

Wenn dich  
die falschen Götter,  
auf die du dich verlassen  
hast,  
verlassen,  
kannst du dich  
auf Gott verlassen.

Wer sich auf Gott  
verlässt,  
ist nie verlassen.

Oktober



### Lösung

Wenn der Baum  
sich ärgern müsste,  
weil sich im Herbst  
alle Blätter  
von ihm lösen,  
könnte er den Frühling  
nicht mehr froh erhoffen.

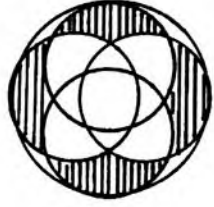
Mensch ärgere dich nicht!  
Und wenn du meinst,  
du "musst" dich ärgern –  
gönn dir den Ärger,  
du "darfst" dich ärgern!  
Der Ärger kann dir  
helfen  
loszulassen,

was sich selbst schon löst,  
und was du  
nicht mehr halten kannst.

Die "Lösung"  
ist meistens  
die Lösung der Probleme,  
damit aus deinem Ärger  
Hoffnung wächst.

Text und Grafik:  
Elmar Gräber  
Satz:  
Th. Taubert

November



### Todesschlaf

Der Herbst ist da.  
Im Tod erlöschen  
die äußere Pracht  
und alle Not des Lebens.  
In jedem Tod  
geht das Leben schlafen,  
im ganz neu und anders  
aufzustehen.

Wenn das Zeitliche  
vergeht,  
kommt das Ewige  
zum Vor-schein,  
das den irdischen Tod  
erfüllt.

In der Schöpfung  
wird die Erfüllung  
sichtbar.

Erfüllung und  
Erschöpfung  
sind die zwei Seiten  
einer Münze  
in der krisenfesten  
Lebensbewährung.

"Lebenssatt" und  
"lebensmüde"  
darf ich schlafen gehen,  
im zeitlos aufzustehen.

Dezember



### An-wesen(ð) sein

Wir Menschen  
sind "An-Wesen"!  
Im An-sehen  
An-sprechen  
An-hören  
An-tühren  
erfahren wir unsere  
An-Wesen-heit.

Ich brauche viele  
"An-regungen",  
um mich selbst  
als Mensch  
zu erleben.

"Mensch"  
kann ich mir  
als "Mit-Mensch",  
in der Anwesenheit  
mit Menschen  
sein und werden.

Gott ist als Mit-Mensch  
unter uns  
anwesend geworden.  
Er hat uns zu seinen  
An-wesen gemacht,  
um uns von unserer  
Un-Menschlichkeit  
zu erlösen.