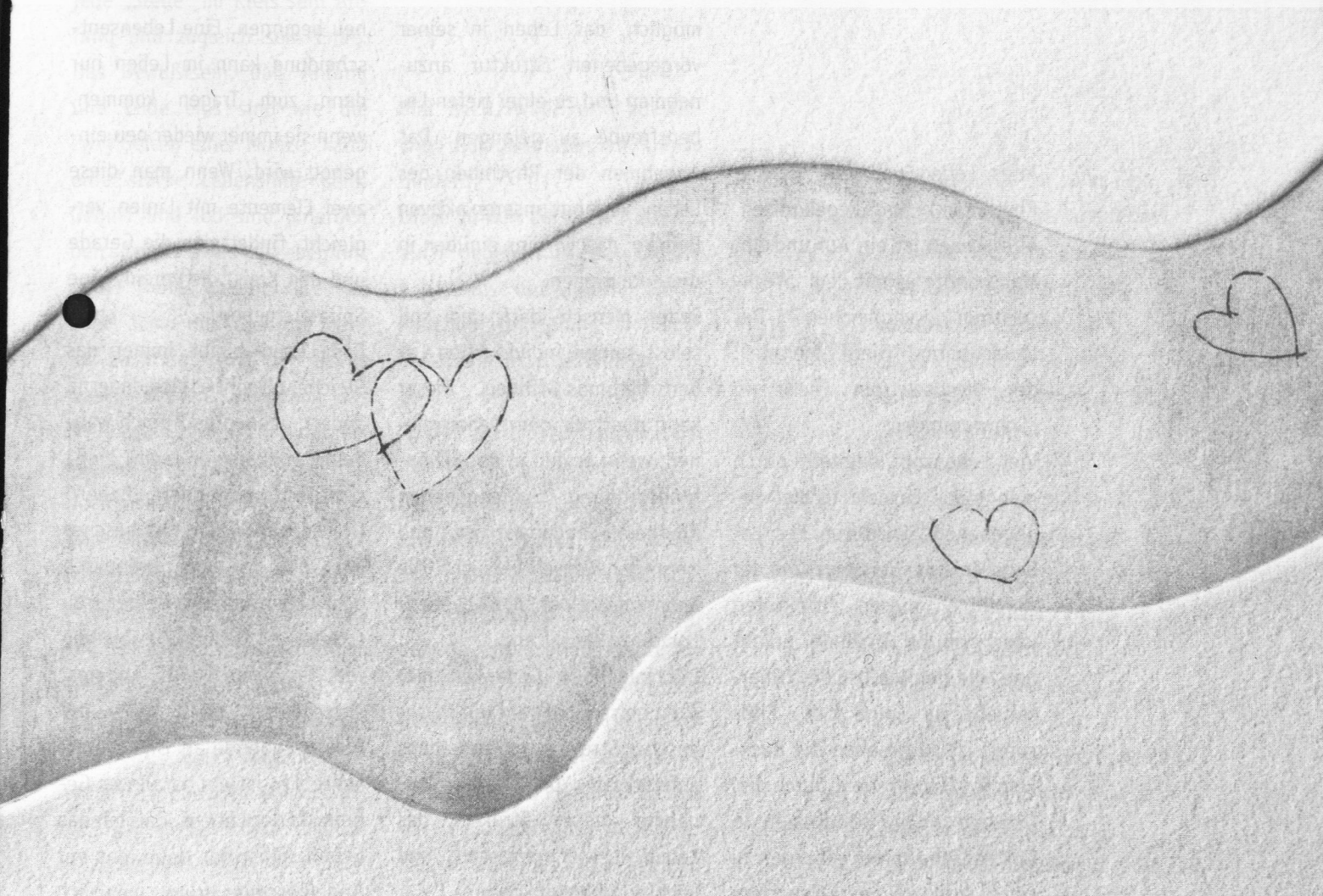


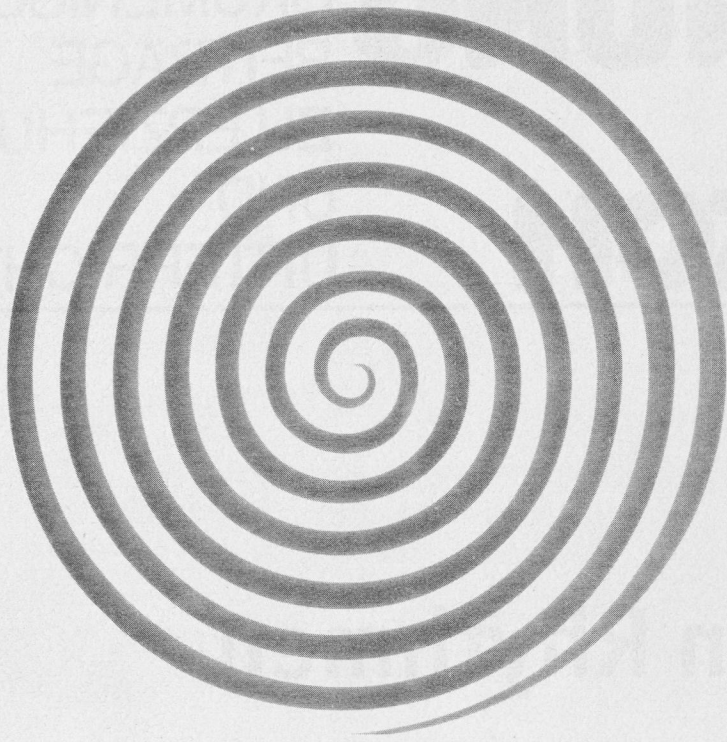
BEGEGNUNG UND GESPRÄCH

ÖKUMENISCHE
BEITRÄGE
ZU ERZIEHUNG
UND
UNTERRICHT

Nr. 119

● Leben in Rhythmen





Alles Leben vollzieht sich in Rhythmen, in Regelkreisen. Alles Leben ist ein Auf und Ab. Man könnte es mit dem „Wechselstrom“ vergleichen. Der „Gleichstrom“ fließt „gerade“; der Wechselstrom fließt in „Schwingungen“.

Viel Lebensnot entsteht durch mangelnde Einsicht in die vorgegebenen Strukturen des Lebens. In einer Verweigerung der Annahme dieser Strukturen kann man die „Ursünde“ erkennen, die den Verlust des Urvertrauens zur Folge hat. „Erlösung“ ist so gesehen die Rückkehr ins Urvertrauen. Durch den Glauben und das Bewußtsein, in Gottes Liebe immer geborgen zu sein, wird es dem Menschen

möglich, das Leben in seiner vorgegebenen Struktur anzunehmen und zu einer tiefen Lebensfreude zu gelangen. Das Annehmen der Rhythmen des Lebens verlangt unseren aktiven Beitrag: daß wir uns einüben in diese Rhythmen.

Jeder Mensch darf und soll selbst seinen individuellen Lebensrhythmus finden. Dieser kann aber nur dem Leben dienen, wenn er den in der Schöpfungsordnung vorgegebenen Rhythmen angepaßt ist, und wenn der Mensch versucht, die Spannungsfelder des Lebens positiv zu gestalten.

Die folgenden Gedanken machen beispielhaft auf die rhythmische Struktur allen Lebens aufmerksam, um in der Annahme dieser Struktur das Leben besser erfassen und leichter leben zu können.

1. Fortschritt und Wiederholung

Frühling, Sommer, Herbst und Winter - alle Jahre wieder - immer wieder das Gleiche und doch nie Dasselbe. Das Alte kommt immer wieder neu. Das Gleiche, das immer wieder neu kommt, ist „fort-schrittlich“. Wir können in unserem Leben Fortschritte nur dadurch machen, daß wir das „Alte“ immer wieder neu beginnen. Eine Lebensentscheidung kann im Leben nur dann zum Tragen kommen, wenn sie immer wieder neu eingeholt wird. Wenn man diese zwei Elemente mit Linien vergleicht, findet man die Gerade und den Kreis, die vereint eine Spirale ergeben.

Das Leben bleibt immer das Gleiche, obwohl es sich dauernd ändert. „Leben heißt sich wandeln; vollkommen sein heißt sich oft gewandelt haben“ (Newman). So kann es geschehen, daß ich mich, wenn ich dem Leben und mir selber treu („treu“ = „trauend“) bleiben will, für etwas Neues, Anderes, entscheiden muß, was der Außenstehende als Untreue erachtet. Es ist ein paradoxes Geheimnis des Lebens, daß mir das Leben selbst das Neue, das mir Angemessene, bringt, wenn ich

mich immer wieder neu für das Alte entscheide. Denn Leben ist Entwicklung, und alles Neue ist im Alten schon enthalten, so daß in der Treue zum Alten die Kraft zum Neuen liegt. Zudem bewahrt die Treue zum Alten vor Selbsttäuschung und Selbstbetrug.

2. Anfang und Ende

Alles im Leben hat einen Anfang, und alles nimmt ein Ende; doch das Leben selbst geht immer weiter. Diese Lebenswirklichkeit ist im Ursymbol des Kreises ausgedrückt: Die Kreislinie ist unendlich; man kann „ewig im Kreis gehen“. Gleichzeitig ist aber jede „Stelle“ im Kreis sein Anfang und zugleich sein Ende. Das Bewußtsein, daß Anfang und Ende eins sind wie die zwei Seiten einer Münze, kann eine starke Lebenshilfe sein: Geburt und Tod sind innerlich betrachtet eins: Es beginnt etwas Neues, indem Altes zu Ende geht, und das Alte geht nie zu Ende, ohne daß etwas Neues beginnt. Wenn ich das Neue vielleicht noch nicht erkenne, kann es sein, daß ich noch nicht „ganz am Ende“ bin. Aber das Wissen um die Einheit von Anfang und Ende gibt mir Hoffnung und Kraft, daß ich meine augenblickliche Lebenssituation „ganz zu Ende“ gehen kann in dem Bewußtsein, das „Eigentliche“ meines Lebens geht immer weiter: Ich werde immer leben, auch wenn ich das Wie noch nicht kenne. - Denken wir ein-

mal nach, wann und zu welchen Gelegenheiten wir Kränze binden!

Diese Einheit der Gegensätze ist auch gegeben in der Einheit von Verlust und Gewinn, die im Märchen vom „Hans im Glück“ anschaulich dargestellt ist.

3. Die Zeit und die Zeiten

Die Zeit, unsere Lebenszeit, ist uns nicht in einem Stück gegeben, sondern in Form von Zeiten und Gezeiten, Stunden, Tageszeiten, Jahreszeiten, Festzeiten - das sind alles Zeitgebilde mit besonderer Eigenart. Und andererseits hat alles im Leben seine Zeit. Alles wird kommen „zu seiner Zeit“. Laß allem seine Zeit! Laß vor allem dir selber Zeit und deine Gezeiten!



*„Ein jegliches hat seine Zeit,
und alles Vorhaben unter dem
Himmel hat seine Stunde:
geboren werden hat seine Zeit,
sterben hat seine Zeit;
pflanzen hat seine Zeit;
ausreißen, was gepflanzt ist,
hat seine Zeit;
töten hat seine Zeit,
heilen hat seine Zeit;
abbrechen hat seine Zeit,
bauen hat seine Zeit;
weinen hat seine Zeit,
lachen hat seine Zeit;
klagen hat seine Zeit,
tanzen hat seine Zeit;
Steine wegwerfen hat seine Zeit,
Steine sammeln hat seine Zeit;
herzen hat seine Zeit,
aufhören zu herzen hat seine Zeit.“*

(Prediger 3, 1-5)

Reifen

*Hin und her
wiegen sich die Ähren
im wogenden Feld.*

*Im Hin und Her,
im Auf und Ab,
im Rhythmus
von Ruhe
und Bewegung
reift das Leben.*

*Das Leben
wird immer mehr.
Reife ist Vermehrung.*

*In der Ernte
wird die Reife eingesammelt
zum Dienst am Leben
und zu weiterer Vermehrung.*

*Halte nichts fest
in deinem Leben.
Laß das Leben leben;
störe nicht den Rhythmus:*

*Am Ende
wartet nicht der Tod
sondern reiche Ernte.*



Durch die Zeiten wird die Zeit nie alt; sie kommt immer wieder neu. Meinen „Lebtag“ habe ich in Form von vielen Lebenstagen, in denen ich mich selbst immer wieder „erneuere“. „Jeden Tag wie ein neues Leben beginnen“ (Edith Stein). Durch die Zeiten ist allen Menschen ein Lebensrhythmus vorgegeben, den keiner ungestraft durchbrechen kann. Besonders für Menschen, die im Leben irgendwie gescheitert sind, ist die Eingliederung in den Zeitrhythmus oft der erste Schritt zur Heilung. Für meine äußere und innere Lebens-Orientierung ist es wichtig, wie ich den Tag (und alle Zeiten) beginne und beende. Der Mensch ist – wie alle Geschöpfe – ein Regelwesen. Durch das Einhalten und Einüben von Regeln entsteht die Gewohnheit. Die „Macht der Gewohnheit“ kann sehr hilfreich sein, besonders in turbulenten Zeiten, wenn ich vom Leben stark gefordert bin. „Halte Ordnung, und die Ordnung wird dich halten“. Der Glaube kann auch nur dann zur tragenden und rettenden Kraft im Leben werden, wenn er regelmäßig und „regelrecht“ als gute Gewohnheit gelebt wird durch Beten, Feiern und Fasten. In allen Religionen finden wir den Rhythmus der Zeit in Verbindung mit einer rhythmisierten religiösen Praxis.

4. Augenblick und Langeweile

Es fällt uns wohl am schwersten, diesen Rhythmus anzuerkennen, weil wir das Glück, das wir nur „augenblicklich“, d.h. in Augenblicken, erfahren können, in eine „lange Weile“ ausdehnen wollen. Man kann den Augenblick nicht mit Zeit ermessen, und so kann man auch für den Augenblick keine Zeit bemessen. Der Augenblick ist der Durchbruch des Ewigen durch den Ablauf der Zeit. Man kann ihn nicht machen; er kann nur „von selber“ kommen. Und gerade dieses „von selber“ läßt ihn uns als Geschenk, als „Überraschung“ erleben. Lust und Konsum kann man bis zu einem gewissen Grad „machen“, aber nicht den Augenblick des Glücks. Sucht und Glück schließen sich aus, obwohl sie vieles gemeinsam haben. Die „lange Weile“ zwischen den Augenblicken des Glücks ist notwendig, damit die Augenblicke möglich sind und immer wieder sich ereignen können. Warten können und Harren können sind Tugenden für jedermann, der seinen Beitrag zum Glück leisten will. Nach den Augenblicken einer Glückserfahrung brauche ich Zeit zur Verinnerlichung, sonst geht das Glück im oberflächlichen Rausch des

Konsums verloren. In der Verinnerlichung wird das Glück abgelöst von seiner sinnlich-vergänglichen Erscheinungsform, und es gelangt in den Bereich des unverlierbaren Bewußtseins. Die Liebe (Gottes) erleben auf verschiedene Weise alle Menschen und Geschöpfe, aber nur bei wenigen entsteht das Bewußtsein, ewig geliebt zu sein, aus dem die Kraft kommt, auch Not und Tod zu bestehen. Das Bewußtsein, ewig geliebt zu sein, setzt allerdings den Glauben voraus, in dem ich Gott als den Ursprung des Glücks erkenne. Auch im Unglück an einen liebenden Gott zu glauben – das ist die größte Herausforderung des Lebens. Bei vielen Menschen scheitert im irdischen Leben der Glaube an dieser Herausforderung.



5. Kommen und Gehen

„An jedem Herbstblatt kannst du sehen, daß alles ist im Leben ein Kommen und ein Gehen!“ Beim Augenblick des Glücks haben wir das Lebensgesetz schon erkannt: Was ich behalten (er-halten) will, muß ich loslassen. Umgekehrt gibt es auch die Erfahrung: Was ich (noch) nicht loslassen kann, muß ich bis zur Unerträglichkeit behalten. Viele menschliche Beziehungen müßten nicht scheitern, wenn sich die betreffenden Menschen nicht zu sehr gegenseitig vereinnahmen wollten und vereinnahmen ließen. Der liebste Besuch wird unerwünscht, wenn er



Anregungen zum Weiterdenken

Alles in unserem Leben kann nur als Rhythmus oder als Gegensatzeinheit (Kontrastharmonie) erfaßt werden. Einige Beispiele: Berg und Tal; Licht und Finsternis; Hitze und Kälte. - Freude und Leid; Lust und Schmerz; Leben und Tod. - Nehmen und Geben; Tun und Lassen; Loslassen und Sich-einlassen; Erhalten und Verzichten; Haben (Besitzen) und Teilen; Eingehen und Ausgehen. - Arbeiten und Ruhen; Laut-sein und Still-sein; Anspannen und Entspannen; Ausatmen und Einatmen. - Einsam und gemeinsam; Distanz und Nähe.

Herauszuheben sind die großen Problemfelder des Lebens, deren Kräftespiel durch den Menschen dem Leben dienstbar gemacht werden müssen: Schuld und Vergebung; Liebe und Haß; Gut und Böse. Auch die Hl. Schrift greift diese Spannungsfelder in vielen Bildern, Gleichnissen und Erzählungen auf: Unkraut und Weizen; Schatz im Acker; Wolf und Schaf; verlo-

renes Schaf und guter Hirte; der barmherzige Vater; der unbarmherzige Knecht; u.a.

Bei all diesen Kontrastwirklichkeiten kann die eine ohne die andere nicht existieren. Das ganze Leben kann nur gelingen in „Koexistenz“ bzw. im Rhythmus von Sowohl-als Auch.

Schließlich gibt es aber auch den Gegensatz zu allen Gegensatzeinheiten, ein absolutes Entweder-Oder. Jesus nennt diesen unvereinbaren Kontrast: „Gott oder Mammon“; Paulus nennt ihn „Fleisch oder Geist“. Im 1. Testament ist diese Unvereinbarkeit dargestellt im Gegensatz von El und Baal. Obwohl wir in unserem Leben immer wieder (faule) Kompromisse schließen, werden wir gerade dadurch herausgefordert zu kompromißlosen Entscheidungen in unserer Grundeinstellung.

Wer seine Zeit in den Gezeiten lebt, gewinnt ein sicheres Lebensgefühl: Ich weiß, wann etwas kommt, und ich weiß, daß es und wann es wieder geht und vergeht. Ich lerne hoffen, warten, kommen lassen, gehen lassen; ich kann mich einstellen; ich kann mich verlassen; ich kann mich auf etwas freuen; ich kann trauern.

Elmar Gruber

Titelbild: Radierung von Thomas Zacharias, „Herzen hat seine Zeit; aufhören zu Herzen hat seine Zeit.“ Prediger 3,5, aus: Die Bibel in Auswahl, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, 2. Aufl. 1994.

nicht mehr geht. Und ich komme nicht mehr gerne, wenn man mich festhalten und nicht mehr gehen lassen will. Der Mensch ist von Natur aus auf Gott, die ewige Liebe, hin angelegt. Dadurch wird ihm der Unglaube notwendig zum Verhängnis: Weil er nicht an den Schöpfer glaubt, verwechselt er die Geschöpfe mit dem Schöpfer, und er vergötzt und vergottet die Geschöpfe, die ihn dann notwendig enttäuschen müssen. Wenn du durch einen Menschen oder durch ein Geschöpf Liebes erfährst, so ist dies ein Engel, ein Bote Gottes. Er ist ganz hier, aber nicht von hier. Darum halte ihn nicht fest. Sperre deinen Engel nicht ein. Eingesperrt verliert er seine Flügel, und ihm wachsen Hörner; eingesperrt werden alle Engel Teufel. Laß auch dir von niemand deine Flügel rauben.

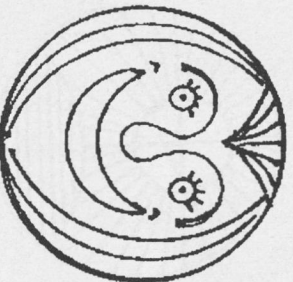
Januar



Regelrecht leben

Tage, Wochen, Jahre
kommen regelrecht
und regelmäßig.
Die Zeit, die Zeiten,
– alles Leben
ist geregelt.
Durch Regel, Gesetz
und Ordnung
kann erst das
Leben leben.
Du mußt selbst
die rechten Regeln
deines Lebens
finden und befolgen.
Ausnahmen
bestätigen die Regel.
Laß sie nicht
zur Regel werden,
damit dir
das Glück
erhalten bleibt.

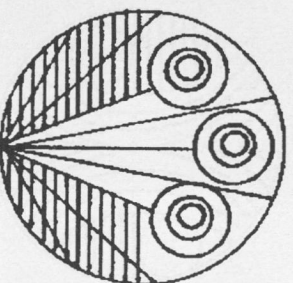
Februar



Lustig sein

Mach dich
nicht lustig
über die Lust!
Ohne Lust
wirst du
ungenießbar
und von der Lust
kannst du
süchtig werden.
Lust ist
ein Geschenk
des Lebens.
Der Feind
aller Geschenke
ist die Forderung.
Oft darfst du nicht
fordern, was du
fördern willst.
Freude ist noch
mehr als Lust,
und die Freude
ist nicht immer
lustig.

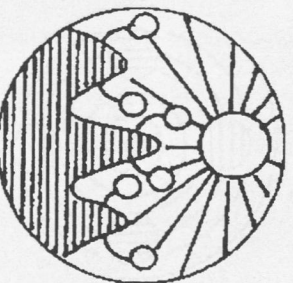
März



Un-bedingt leben

Jede Blume
muß versuchen,
dort zu blühen,
wo sie steht.
Alles Leben
hier auf Erden
ist be-„dingt“,
bestimmt von Dingen,
die ihm
vorgegeben sind.
Manches Leben stirbt,
weil es unter
seinen Bedingungen
nicht leben kann.
Durch die Kraft
bedingungsloser
Liebe
wird möglich,
was dir unmöglich
scheint.
Laß die Liebe ein,
dann erreichst
du alles.

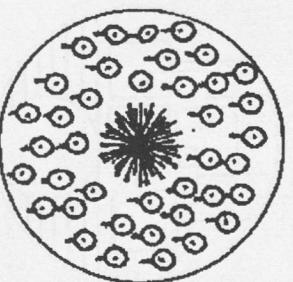
April



Be-wirken

Sonne und Regen
be-wirken,
daß sich
das Leben regt
in der toten Erde.
Die Kraft des Lebens
be-wirkt den Tod,
sodaß aus ihm
neues Leben kommt.
Gott be-wirkt alles –,
auch „das Böse“
und das Leid:
„Er bewirkt,
daß aus Jafß Liebe,
aus Leid Freude
und aus dem
Unmöglichen
eine neue Möglichkeit
entsteht.“
Laß dich selbst
und alles
von Gott be-wirken!

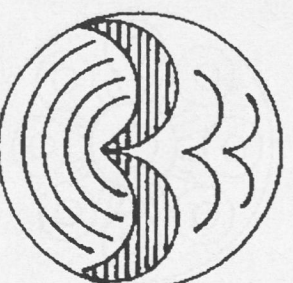
Mai



Vor-behalt-los lieben

Sieh die Pusteflume:
überall
trägt der Wind
die Samen hin,
wenn auch
nur wenige
guten Boden finden.
Gott sät auf alles:
auf Wege, Felsen,
Dornen, Ackerboden.
Die wahre Liebe
fragt nicht
nach Verdienst,
Erfolg und Vorteil.
Gott liebt
alle Menschen
ohne Vorbehalt
und ohne Hinterhalt.
Vertrau darauf:
In jedem Menschen
steckt ein Fleckchen
Ackerboden.

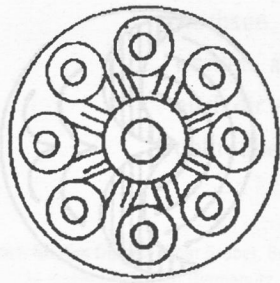
Juni



Fliegen lassen

Vögel fliegen,
Schmetterlinge
können alle
fliegen.
Ich kann vieles
nicht überwunden,
weil mir die
Flügel fehlen.
Doch gibt es
Engel,
die mich trotzdem
von oben her
erreichen.
Wenn du einen
Engel hast,
laß ihn fliegen,
denn er ist nicht
von hier.
Sperr ihn nicht ein,
sonst wirst du
statt dem Engel
bald einen
Teufel haben.

Juli August September Oktober November Dezember



„Mehr“ lieben

In ewiger
Schönheit
erstrahlen
alle Blumen.

In jedem Geschöpf
lebt und liebt
der Schöpfer.

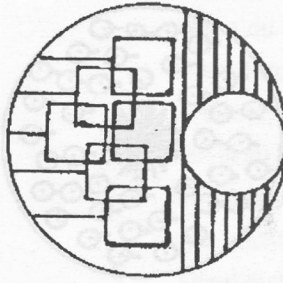
Viele Menschen
können nicht mehr
lieben,

weil sie nicht „Mehr“
lieben als sie lieben.

Wer Gott
im Menschen liebt,
kann immer auch
den Menschen
lieben.

Der Ort der Liebe
ist nicht

ihr Ursprung. –
Gottsuchern gereicht
alles zum Besten.



Unbeschwert leben

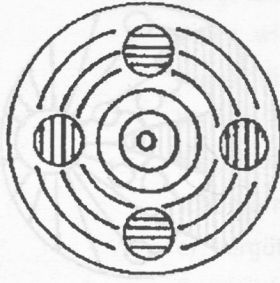
Steine, Blumen, Tiere
leben leicht und
unbeschwert,
weil sie sich nicht
beschweren können.

Wer sich immer
über andere
beschwert,
wird selber
immer schwerer

bis ihn die anderen
und er sich selbst
nicht mehr
ertragen können.

Die Liebe
macht das Schwere
leicht.

Mehr Liebe!
Dann lebst du
unbeschwert
und beschwerst
auch keine anderen.



Abstand halten

Käme der Mond
zu nah,
so stürzte er
auf die Erde;

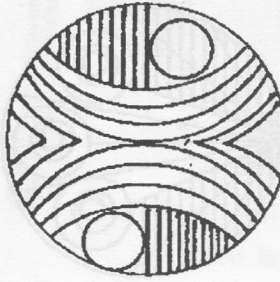
wäre er
zu fern,
dann käme er
ins Schleudern.

Im rechten
Abstand
läuft er sicher
seine Bahn.

Die Liebe
braucht
den rechten
Abstand,
damit sie
vor Absturz
oder Schleudern

sicher ist.

Text und Grafik:
Elmar Gruber

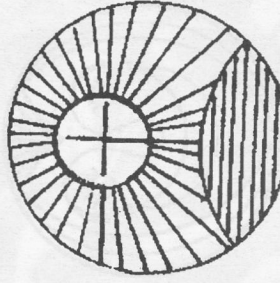


Unabhängig sein

Das Laub
hängt am Baum
und nicht
der Baum
am Laub, –
sonst müßte
im Winter
auch der Baum
verfaulen.

Bleib unabhängig
in all deinen
Zusammenhängen.
Halt dich frei,
auch von dir selbst,
mit allen deinen
Launen.

Die Abhängigkeit
von Gott
macht dich
von allem
frei und
unabhängig.



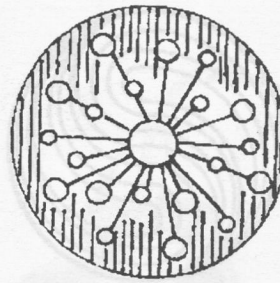
Grab besuchen

Was du
verloren hast,
mußt du dort suchen,
wo du meinst,
daß es
gelieben ist.

Was du
nicht mehr findest,
bleibt nicht verloren,
du wirst es nur
woanders finden.

Wir be-suchen
unsere Gräber,
damit wir
immer wieder neu
unsere geliebten
Toten finden,
die lebendig sind
in Gott- und
in unseren Herzen,

wenn wir liebend
an sie denken.



Freude machen

Niemand kann
die Freude machen;
sie ist ein Geschenk,
das man nur
weitergeben kann

Du „mußt“
dich selber freuen,
dann freuen sich
die anderen
ganz von selbst.

Gott ist Mensch
geworden,
damit er dir
ganz menschlich
seine ewige Liebe
zeigen kann.

Wer an die Liebe
glaubt
und wer
der Liebe dient,
wird sich
trotz allem
immer freuen können.