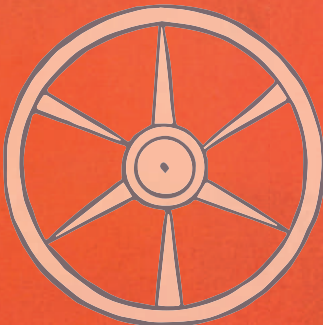


Exerziten im Alltag
im Bistum St. Gallen 2017

Mehr Ranft

Weniger ist mehr



Einleitung und Hinführung

Wir feiern den 600. Jahrestag von Niklaus von Flüe (1417 – 1487). Nach einem erfolgreichen Leben in Beruf, Familie und Gesellschaft zog er mit 50 Jahren in den nahegelegenen Ranft. Dort lebte er 20 Jahre, betete, fastete, dachte nach und empfing mehr und mehr Besucher. Der Einsiedler im Ranft berührte die Menschen seiner Zeit in ihrem Innersten. Aus nah und fern reisten Männer und Frauen herbei, um sich von Bruder Klaus, wie er nun genannt wurde, beraten und stärken zu lassen. Bis heute hält diese Verbundenheit und Kraft an. Niklaus von Flüe gehört zu den wirkungsmächtigsten Leitfiguren der Schweiz. Er ist auch heute ein Vorbild in Mystik und Spiritualität, Gesellschaft und Politik sowie als Mensch mit seinen Stärken und Schwächen. Sein Lebensweg ist ohne das Einverständnis seiner Frau Dorothee Wyss nicht denkbar. Für einen persönlichen Zugang zu Niklaus von Flüe ist es hilfreich, dieses gemeinsame Ringen mit Dorothee als Teil seines Lebensweges zu verstehen. Er selber nennt das Einverständnis von Dorothee als eine der drei grossen Gnaden, die ihm Gott gewährt hat. Wir können von Bruder Klaus und Dorothee viel lernen.



© Wikipedia: Von Flüe wird von Pfarrer Heimo um Vermittlung gebeten (Stanser Verkommnis)

Wir können sie aber nicht kopieren.

Diese Exerzitien im Alltag bieten die Gelegenheit, Niklaus von Flüe und Dorothee Wyss nachzuspüren. Sie haben uns zu aktuellen Herausforderungen viel zu sagen. Nutzen wir die Chance zu einem spannenden und fruchtbaren Dialog mit einem der bedeutendsten Mystiker, Mittler und Menschen und genauso mit seiner im Schatten stehenden, starken, ja-sagenden Frau (S. 20).

Die Exerzitien sprechen in besonderer Weise Paare an in ihrer Suche, ihrem Ringen, ihrem Dialog um das Miteinander.

»Mehr Ranft« lautet das Leitmotiv des Gedenkjahres.
»Mehr Ranft« heisst deshalb auch der Titel der Exerzitien im Alltag.

»Mehr Ranft« steht für ein Ankommen ebenso wie für ein Mehr an Rückzug und Reflexion, ein Mehr an Ruhe und Meditation, ein Mehr an Gelassenheit und Genügsamkeit, ein Mehr an Zuhören und ein Weniger an Ich-Bezogenheit. Die Frage nach dem Wesentlichen des Menschseins steht im Zentrum. Es geht um Stille, um Intensität und um Begegnungen. »Mehr Ranft« steht für ein entschiedenes Weniger-ist-mehr.

Hildegard Aepli

Was sind Exerzitien im Alltag?

- Weniger Worte, dafür mehr Stille.
- Keine langen Texte, dafür mehr verkosten.
- Nicht leisten, sondern geschehen lassen und empfangen.
- Nicht alleine, sondern gemeinsam.
- Sich keinen Druck machen, sondern Gottes Wirken eine Chance geben.

Hinweise zur Gestaltung der Gebetszeiten

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages etwa 20 bis 30 Minuten zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

- ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme;
eine Kirche ...,
– den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz,
eine Kerze, eine Pflanze ..., so dass es mir zur
Sammlung verhilft,
- evtl. einen Zettel an der Tür »Bitte nicht stören«,
– eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir
hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

3. Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen

- Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben
- Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören –
Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an
nötigen Erledigungen einfällt
- Wecker oder Timer bereitstellen

Struktur einer Gebetszeit

1. Einen bewussten Anfang setzen

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ...

2. Wahrnehmen, wie ich jetzt da bin

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. Sich mit Hilfe eines Gebetes (ab S. 13) vor Gott eintönen

4. Sich auf die Impulse des Tages einlassen

Sich Zeit lassen, zwei- bis dreimal lesen

5. Nachwirken lassen

Was klingt bei mir an? Was berührt mich?

Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

6. Ins betende Gespräch finden

Mit Jesus, mit Gott oder Maria in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt.

7. In der Stille verweilen

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

8. Die Betrachtung bewusst abschliessen

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen ...

9. Zurückschauen

Wie ist es mir ergangen?

Was nehme ich in den Tag/die Nacht hinein?

Glasmalerei, die die gemeinsame
Zuwendung von Br. Klaus
und Dorothee und ihre Ausrichtung
auf Gott ausdrückt.

Bezug: Ranftladen bei
der oberen Ranftkapelle

Als Paar die Exerzitien im Alltag gestalten

Der Paartherapeut Hans Jellouschek empfiehlt Paaren zur Stärkung ihrer Partnerschaft, sich auf ein gemeinsames Drittes auszurichten – z.B. auf die gemeinsame Pflege der Spiritualität. Die Ausrichtung auf eine gemeinsame Spiritualität erlaubt, eine gemeinsame Perspektive zu entwickeln über die Alltagsfragen- und sorgen hinaus zu einer ganzheitlicheren Sicht auf das Leben. Der Weg, den Bruder Klaus und Dorothee als Ehepaar miteinander gegangen sind, ist ohne diese Ausrichtung auf die spirituelle Dimension des Lebens kaum verständlich. Ihre Ausrichtung auf dieses gemeinsame Dritte, auf Gott, hat das Ehepaar vom Flüeli in der gegenseitigen Zuwendung gehalten.



Tipps für Paare

- Miteinander an den Exerzitien im Alltag teilnehmen – angepasst an die eigenen/gemeinsamen Möglichkeiten. Dies kann auch heißen, dass ein Teil am ganzen Programm und der andere Teil punktuell am Programm teilnimmt.
- Zusammen einen passenden Ort für die Gebetszeit gestalten – mit Dingen, die einem gemeinsam oder je einzeln wichtig sind.
- Zusammen die Gebetszeiten pflegen: am gleichen Ort oder zur gleichen Zeit an verschiedenen Orten. Zu wissen: Der Partner/die Partnerin ist jetzt auch im Gebet, kann motivieren und stärken.
- Gemeinsame Rituale wieder neu pflegen oder (weiter) entwickeln.
- Einmal wöchentlich sich als Paar Zeit geben, um über die Erfahrungen mit den Exerzitien im Alltag z.B. auf einem gemeinsamen Spaziergang auszutauschen.
- Bewusst zusammen mit anderen Paaren der Pfarrei an den Exerzitien im Alltag teilnehmen und einmal wöchentlich zusammen über die gemachten Erfahrungen austauschen.

Gemeinsame Elemente aus »Struktur einer Gebetszeit«

Die Punkte 3. bis 6. und 8. und 9. aus »Struktur einer Gebetszeit« (S. 7 – 8) können als Paar auch zusammen mündlich gebetet oder besprochen werden.

Anregung für Paare

Auf den folgenden Seiten sind unter dem Titel »Anregung für Paare« ab und zu Gedanken für Paare aufgeführt. Diese können im Rahmen der Exerzitien im Alltag umgesetzt werden. Sie können auch ganz allgemein als Impulse für die Partnerschaft benutzt werden.

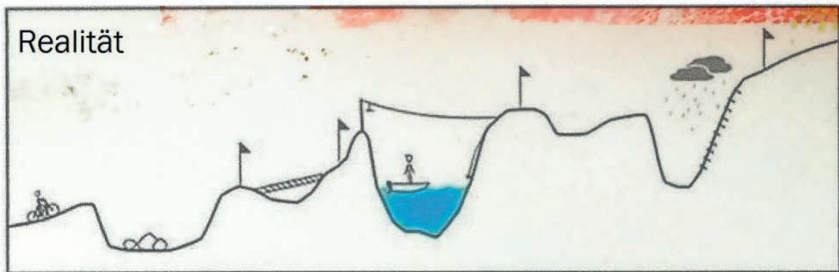


Verlauf von Exerzitien im Alltag

dein Plan



Realität



Zum Anfang der stillen Zeit

Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn es lange Zeit braucht,
bis die Unruhe sich legt in mir:
Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn meine Sinne
dich lange nicht wahrnehmen.
Auf dich warten und annehmen,
dass ich dein Nahesein
nicht erzwingen kann.
Mein Gott, ich ahne,
dass du kommen wirst,
wenn meine Wünsche nicht mehr
wie eine Mauer zwischen dir und mir stehen.
Und während ich auf dich warte,
mein Gott,
werde ich gewahr,
dass ich erwartet bin von dir,
dass du mich unablässig lockst,
bis ich es wage, mich dir zu lassen.
Da bin ich, mein Gott.
Da bin ich.

Sabine Naegeli

Gebet 1

Schmücke mein Herz, Herr, mit deiner Gegenwart:

Verwandle es in eine Wohnung für Dich.

Du bist der Gast, den ich erwarte,
der Freund, der bei mir bleiben soll.

Ich schmücke mein Haus mit Sehnsucht und Verlangen.

Dann wird der Glanz des Himmels meine Wohnung
erhellen.

Papst Johannes XXIII.



Gebet 2

Herr, ich komme zur dir,
dass deine Berührung mich segne,
ehe ich meinen Tag beginne.

Lass deine Augen
eine Weile ruhen auf meinen Augen.
Lass mich das Wissen
um deine Freundschaft
mitnehmen in meinen Alltag.
Fülle meine Seele mit deiner Musik,
mit deinem Frieden, mit deiner Liebe.

Begleite mich
Durch den Lärm des Tages,
und lass den Sonnenschein
deiner Liebe über mir erstrahlen.
Herr, lass im Tal meiner Mühen
Früchte reifen in Fülle.
Rabindranath Tagore



Gebet als Paar – Bitte um Zuwendung

Zu Beginn einer partnerschaftlichen Beziehung scheint alles leicht zu sein.

Wir entdecken Gleiches und Gegenteiliges.

Wir sind fasziniert, Zuwendung fällt leicht.

Dann kommt der Alltag und wir erkennen, daß mein Partner/meine Partnerin auch »alltäglich« ist.

Wir erkennen unsere Täuschung und sind enttäuscht.

Diese Enttäuschung zu durchleben, bereitet Schmerz und ist eine Hürde auf dem gemeinsamen Lebensweg.

Wir bitten dich, du Gott der Zuwendung, schenke uns die Gnade, in der Haltung der zärtlichen Zuwendung weiterleben zu können, daß wir diese Zuwendung nicht blockieren und beginnen, uns innerlich voneinander abzuwenden.

Begleite uns mit deiner Zuwendung, die uns von Anfang an trägt und die Kraft gibt, einander zugewandt zu bleiben – durch alle Wandlungen des Lebens hindurch.
Amen.

Nach »Ehe-Gebete« von Helga und Günter Maigler

Segensgebet als Paar – gesegnet sei unsere Liebe

Gesegnet sei der Boden, auf dem unsere Liebe gedeiht.

Gesegnet seien die weitgeknüpften Maschen,
die uns in Freiheit verbinden.

Gesegnet sei die Ruhe in unseren Händen,
wenn sie ineinander liegen.

Gesegnet sei der Zauber,
der uns in die Träume entführt.

Gesegnet seien die dunklen Stunden,
in denen wir zusammen trauern.

Gesegnet unsere Worte und unser Schweigen.

Gesegnet die Jahre, die unsere Zeiten sind.

Hanna Strack

Zu zweit im Wechsel

I: Gott, unser Ursprung und Ziel.

II: Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

I: Gott, unsere Hoffnung und Freude.

II: Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

I: Gott, unser Leben und Licht.

II: Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

II: Du Stärke der Schwachen.

I: Gib alles mir, was mich führet zu dir.

II: Du Wort der Versöhnung.

I: Gib alles mir, was mich führet zu dir.

II: Du Quelle der Liebe.

I: Gib alles mir, was mich führet zu dir.

I: Gott in allem und über allem.

II: Nimm mich mir und gib mich ganz zu Eigen dir.

I: Gott in Zeit und Ewigkeit.

II: Nimm mich mir und gib mich ganz zu Eigen dir.

I: Gott in unsrer Mitte.

II: Nimm mich mir und gib mich ganz zu Eigen dir.

II: Mein Herr und mein Gott,

I +II: Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir,
was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir
und gib mich ganz zu Eigen dir.

(die letzte Strophe kann auch gesungen werden)

KG 546



Dorothea von Flüe

Wenn sich das Vieh
schwerfällig gelagert
und das Letzte der Kinder
den Schlaf gefunden hatte
wenn jeder Schritt des Dorfes
verhallt und weithin
kein Laut mehr
zu hören war
wenn die müden Hände
endlich im Schoss lagen
und sich am geschnitzten Tierlein
festhielten

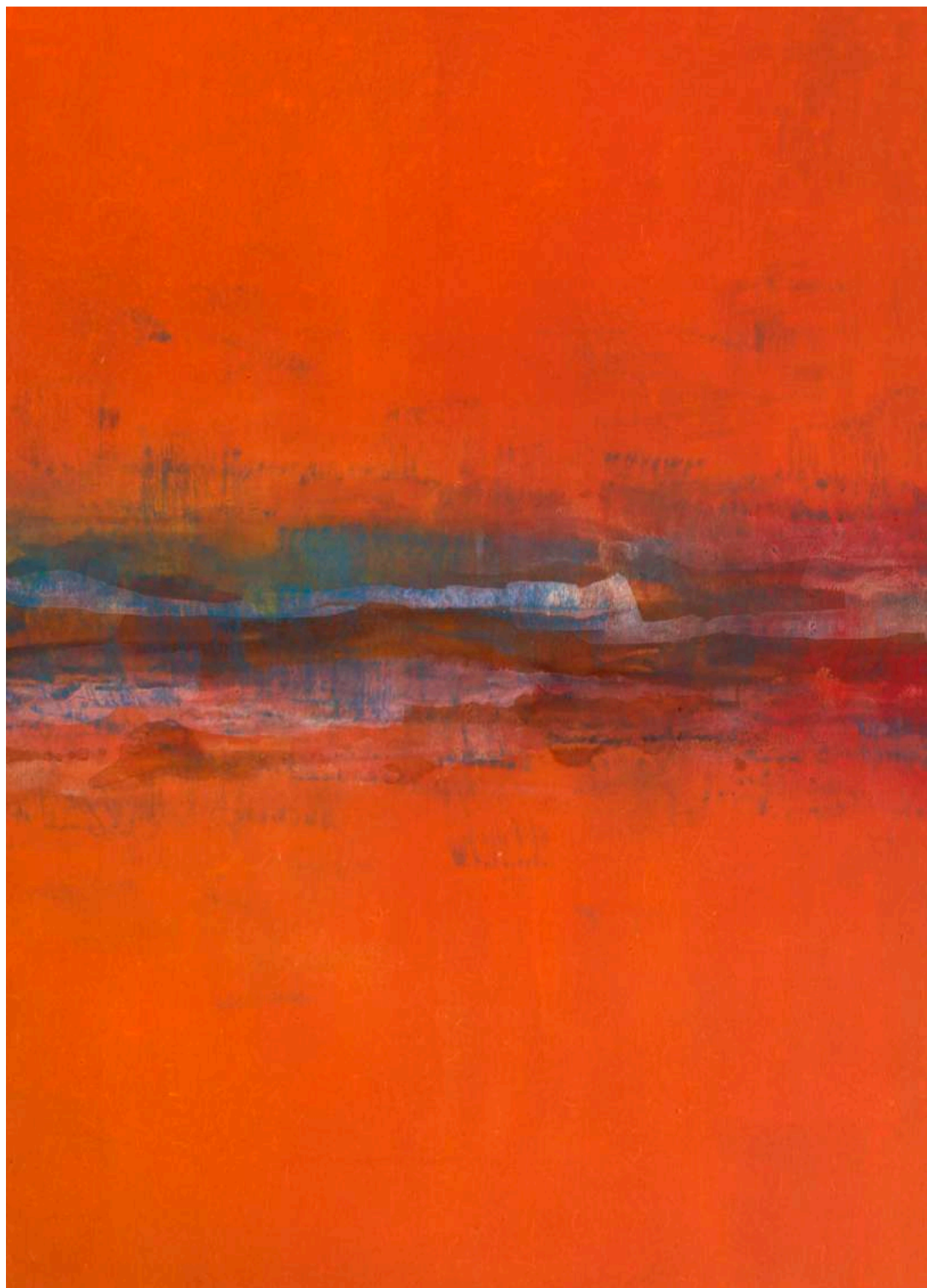
habe ich
ins Dunkel gelauscht
und seinen Namen
von Stille zu Stille
getragen

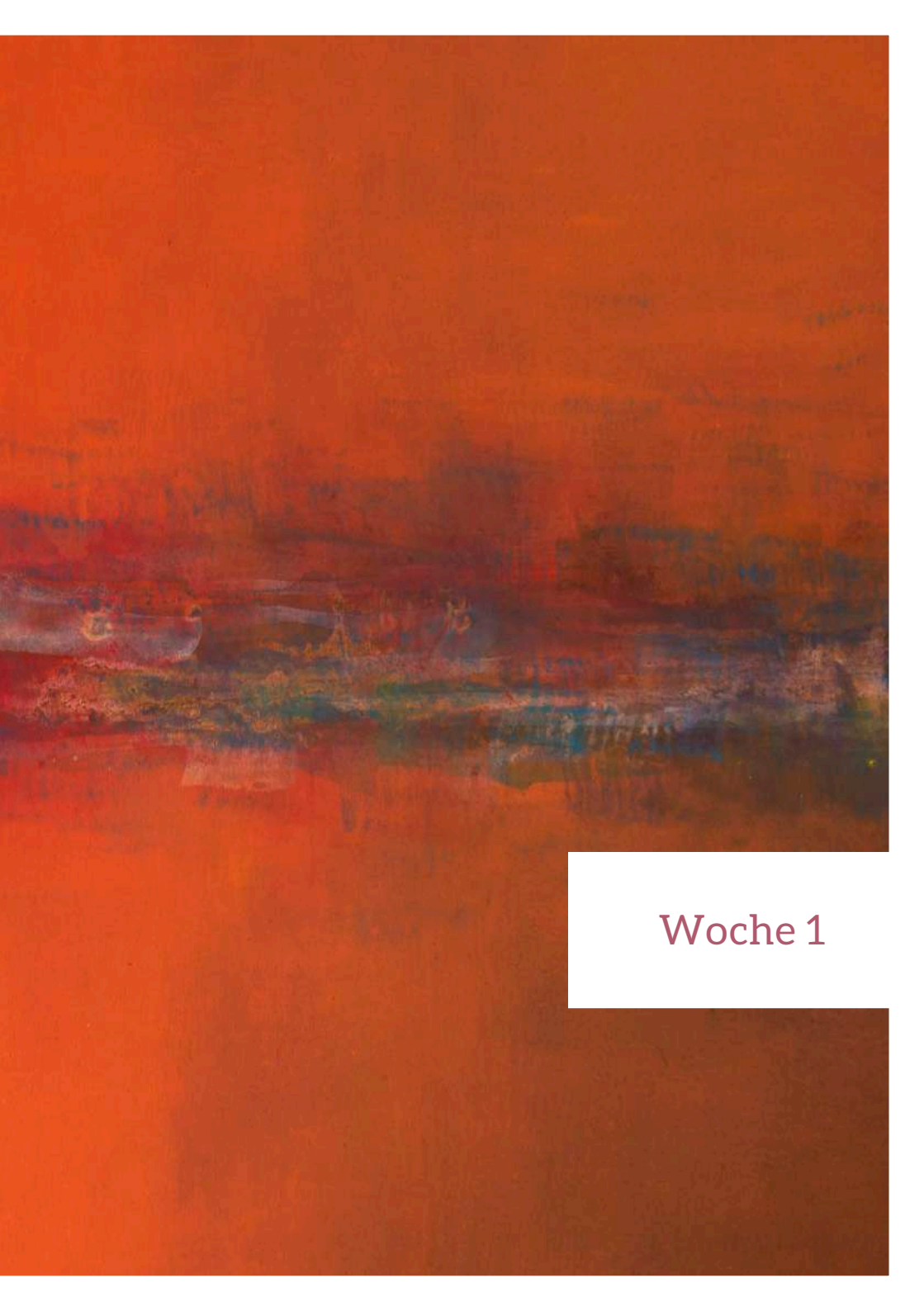
So nah
So fern

Jacqueline Keune



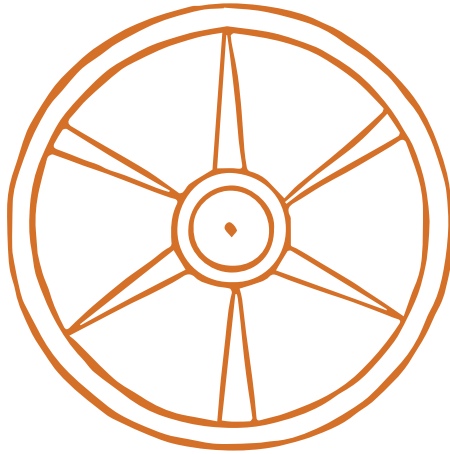






Woche 1

Die 1. Woche führt entlang
der biographischen Schwerpunkte
von **Niklaus von Flüe**.



1. Tag: Sehnsucht – Mehr im Weniger

Der Ranft ist ein geografisch definierter Raum. Er steht nahe dem Zentrum der Schweiz und ist ein Sehnsuchtsort. Der Ranft ist ein Ort der Stille, des Gebets, eine Oase des Friedens und des Innehaltens. Der Ranft spricht viele Menschen an. Er steht für:

mehr Rückzug und Reflexion
mehr Ruhe und Meditation
mehr Gelassenheit und Genügsamkeit
mehr Zuhören und weniger Ich-Bezogenheit
ein entschiedenes Weniger-ist-mehr
Dieser Sehnsuchtsort kann irgendwo sein.

Sehnsucht bezieht sich fast immer auf ein »mehr«:
mehr Liebe, mehr Geborgenheit, mehr Anerkennung.
Bei Bruder Klaus war es die Sehnsucht, mehr von Gott zu erfahren oder tiefer in Gott einzutauchen. Beseelt von dieser Sehnsucht nach mehr Gott wollte Bruder Klaus zuerst ins Elsass, stieg dann aber in den Ranft hinunter. Er stellte dort fest und erfuhr es auch selber: mehr kann auch weniger heissen:

Weniger Lärm, weniger Ablenkung, weniger Essen;
dafür mehr Stille, mehr Tiefe, mehr geistige Nahrung.
In Gott fand Bruder Klaus das Mehr im Weniger.

Exerzitien im Alltag sind mein Weg in die innere Tiefe,
zu meinem Mehr im Weniger. Sie laden mich ein, meinen
Ranft mitten im Alltag zu finden.

- Welche Sehnsüchte bewegen mich?
- Wo ist mein Ranft im Alltag?
- Wo möchte ich mehr im Weniger suchen?

Anregung

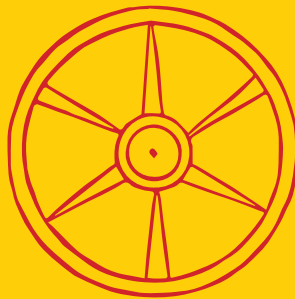
Ich mache mich auf die Suche nach meinem Ranft-Platz als
Ort für die Exerzitien im Alltag, als Ort für mein persönliches
»weniger ist mehr«

Anregung für Paare

Gibt es gemeinsame Kraft-Orte oder gemeinsame Tätigkeiten
und Engagements, die unsere Partnerschaft stärken und
unserem Leben Tiefe geben?

2. Tag: Bild von Gott

Siehst du diese Figur«, fragt Bruder Klaus einen Besucher und zeigt ihm das Radbild. »So ist das göttliche Wesen. Der Mittelpunkt ist das ungeteilte Wesen. Von diesem Mittelpunkt geht die göttliche Gewalt aus, umfasst den Himmel und die Welt, führt wieder hinein und ist unteilbar in ewiger Macht.«



Gott war und blieb das Zentrum des Denkens und Handelns von Bruder Klaus. Im Zentrum seines Radbildes steht Gott. Seine eigene Suche nach dem »einig Wesen« lässt ihn nicht los. Die tiefe Verankerung trägt ihn im Suchen, die Welt und die Menschen mit Gott zu verbinden. In dieser Spannung stehen die Radspeichen: das Göttliche – von der

Mitte ausgehend, das Weltliche – zur Mitte drängend.
Christliche Botschaft und weltliche Werte erzeugen ein Spannungsfeld. Dies führt oft zur Überforderung.

- Wie nehme ich derzeit meine Gottesbeziehung wahr?
- Der Rat von Bruder Klaus kann heute Wegweiser sein:
»Suche nach deinen Möglichkeiten, wo du zwischen
Gott und der Welt vermitteln kannst.«

Anregung

Ich überlege mir, wie ich Gott in einer Zeichnung darstellen würde. Ich wage es, die Zeichnung zu machen, auch wenn sie unfertig bleibt.

Anregung für Paare

Wir zeichnen oder malen schweigend miteinander auf ein gemeinsames Blatt unser Gottes-Bild. Anschliessend tauschen wir darüber aus, wie es uns ergangen ist.

3. Tag: Lebensgeschichte

Niklaus von Flüe gründet mit Dorothee Wyss eine Grossfamilie. Er ist Bauer und engagiert sich für das Gemeinwesen als Vertrauensmann in der Kirche und mit richterlichen Funktionen in der kommunalen Politik. Er lebt sein Christsein in Verbindung mit dem Alltag.

Über Niklaus von Flüe gibt es viele Lebensbeschreibungen.

In drei Sätzen zusammengefasst:

Er gründete mit Dorothee Wyss eine Grossfamilie. Er war Bauer und engagierte sich für das Gemeinwesen als Vertrauensmann in der Kirche und mit richterlichen Funktionen in der kommunalen Politik. Er lebte sein Christsein in Verbindung mit dem Alltag.

Was würden meine Nachkommen über mich in drei Sätzen schreiben?

Anregung

Ich ziehe mit dem Stift eine Lebenslinie und zeichne die wichtigsten Stationen und Beziehungen meines Lebens ein.

Ich mache mir bewusst, dass jeder Augenblick meines bisherigen Lebens mich geprägt hat und zu mir gehört.

Zu Jahrzehnten geworden sind die Jahre meines Lebens.

Du hast sie mir geschenkt, mein Gott.

Ich danke Dir für meine Lebenszeit

und meine Lebensgeschichte.

Eine Geschichte, die zu mir gehörte und gehört.

In ihr bin ich geworden, die ich jetzt bin, der ich jetzt bin.

Anregung für Paare

Wir zeichnen miteinander die Stationen unserer Partnerschaft auf.

Wir gehen zusammen der Frage nach: Was würden unsere Kinder oder uns vertraute Menschen über uns als Paar sagen?

4. Tag: Lebensmittel – Krisen

Um die Lebensmittel herum legt Niklaus von Flüe alle politischen Ämter nieder. Die folgenden zwei Jahre sind gemäss seinen eigenen Aussagen geprägt von Depressionen, Zweifeln und Phasen von Niedergeschlagenheit. Er sucht priesterlichen Rat und beginnt regelmässig, das Leben Jesu zu betrachten. Der Konflikt zwischen äusserem Erfolg und innerer Gottsuche verlangte nach einer Lösung.

So mit 40/50 Jahren zwingt uns das Leben zu einer Standortbestimmung. Bis zu diesem Alter haben die meisten von uns jenes Leben gelebt, das ihnen von ihren Eltern »in die Wiege gelegt« wurde. Wir haben viele vorgegebene Werte übernommen und umgesetzt. Nun ist es Zeit innezuhalten, Bilanz zu ziehen: Bin ich zufrieden mit dem, was ich erreicht habe? Habe ich mein Leben gelebt oder wurde ich gelebt?

Oftmals – nicht selten ausgelöst durch äussere Ereignisse – kommt es zur Krise, zum Bruch wie bei Bruder Klaus.

Diese Krise kann mitunter sehr heftig ausfallen, aber darin verbirgt sich auch die Energie zu einem Neuanfang, einem Aufbruch.

- Welche Brüche habe ich schon erlebt?
Wodurch wurde ich aus der Bahn geworfen
oder zum Innehalten gezwungen?
- Wer oder was hat mir geholfen, mich neu zu orientieren
und wieder auf den Weg zu machen?
Welche Hilfe brauche ich eventuell heute?

Anregung

Ich versuche, meinen ganzen Weg liebevoll anzuschauen,
auch die Brüche und die Krisen.

Ist es mir möglich, meinen Weg zu segnen, der mich dorthin
geführt hat, wo ich heute bin?

Anregung für Paare

Wenn wir als Paar unterwegs sind: Können wir einander
segnen? Segnen heisst »Gutes zusprechen« – was möchten
wir uns gegenseitig zusprechen? Was wünschen wir uns
an Gutem? Sich bewusst Zeit nehmen, um einander
(z.B. mit Worten und/oder mit einem Kreuzzeichen auf
die Stirn) zu segnen.

5. Tag: Loslassen – ein schwerer und doch segensreicher Weg

Am Gallustag 1467 verlässt Niklaus seine Familie in der Absicht als Pilger eine Wallfahrt zu machen. Ein existentielles Erlebnis in Liestal macht seine Pläne zunichte und lässt ihn umkehren. Erneut tut sich die Ungewissheit und Offenheit über die nächsten Schritte in seiner Suche auf. Dieses Erlebnis steht symbolisch für sein »Scheitern« und ist sicher eine der schwierigsten Situationen in seinem Leben, bevor er im Ranft seinen Ort findet.

Bruder Klaus spricht mit einem Bauern über sein Pilgern. Dieser findet kein Gefallen an seinen Worten. Er rät ihm, er soll wieder heimgehen. Das gefalle Gott besser, als wenn er fremden Leuten zur Last falle.

Könnte das auch meine Geschichte sein? Ich habe mich entschieden, ein Vorhaben umzusetzen, das ich immer wieder reflektiert habe:

- Plötzlich werde ich verunsichert: Ein mir nahestehender Mensch sagt mir unmissverständlich seine Meinung dazu. Ich lasse sie über mich ergehen. Wie fühle ich mich dabei?

- Ich weiss nicht, ob ich diese Konfrontation als ein Zeichen für einen Stopp interpretieren soll. In welche Richtung zieht es mich?
- Ich frage mich, was der Wille Gottes ist. Was würde passieren, wenn ich meinen Weg eigensinnig fortsetze? Was könnte mir Gott mit der Konfrontation zeigen wollen?
- Ich spüre, dass ich nochmals in mich gehen und mein Vorhaben erneut reflektieren sollte. Ich gehe ein paar Schritte zurück und erhalte dadurch eine andere Perspektive.
- Was sehe ich, wenn ich meine Fragen Gott hinhalte und von ihm umleuchten lasse?

Anregung – auch für Paare

Wie wirkt das folgende Gedicht auf mich/uns?

*Pläne und Wünsche
aus der Hand geben
leise – mit einem Ja*

Welche Pläne und Wünsche mussten wir schon aus der Hand geben? Wie ist es uns dabei ergangen?

6. Tag: Das Neue kommt zum Vorschein

Niklaus kehrt ins Flüeli zurück, aber nicht zur Familie, sondern zuerst auf die Alp Chlisterli. Er lässt sich wieder geistlich begleiten und beraten. Er beginnt ein neues Leben als Einsiedler nur wenige Meter von seiner Familie entfernt im Ranft. Er hat sich für ein Leben ganz für Gott entschieden.

Was dich nicht umbringt, macht dich stark.« – schnell daher gesagt, diese flapsige Bemerkung irgendwo zwischen Trost und Zumutung. Aber ist das denn wirklich so? Die Psychologie spricht bei denen, die Krisen scheinbar unbeschadet überstehen von resilienten Persönlichkeiten. Sie können auch in Extremsituationen und nach grossen Herausforderungen noch auf ihre inneren Quellen zurückgreifen. Da ist etwas von Lebendigkeit in ihnen, die nicht versiegt.

Bruder Klaus hatte viel an Kraft investiert, um die Reise anzutreten. Die Reise hat ihn nicht an sein Ziel geführt, aber vielleicht umso näher an seine Kraftquellen, die ihn das Neue leben lassen.

- Resilienz gilt heute als Modewort. Was es aussagt, geht jedoch tiefer als Modeerscheinungen: Das Bedürfnis, nach Lebenskrisen wieder zur eigenen Kraft zu finden, ist existentiell. Meine heutigen Exerzitien wollen mich an meine Quellen heranzuführen. Wo finde ich in mir Lebendigkeit? Wie ist es mir nach Phasen der Krise gelungen meine Ressourcen zu aktivieren?
- Wie kann ich Sorge tragen, dass meine Kraftquellen nicht versiegen? Lasse ich mich dabei geistlich begleiten?

Anregung

Ich lege meine Hände vorsichtig auf meinen Bauch. Ich spüre meiner Lebendigkeit nach. Ich schliesse die Augen. Ich höre auf Jesu Zusage: *»Wer von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.«*

(Joh 4,14)

Anregung für Paare

Welche Herausforderungen haben wir als Paar schon gemeistert? Worin haben wir als Paar unsere Stärken, unsere Resilienz? Wie wirkt sich dies aus auf unsere Partnerschaft?

7. Tag: Der Alltag wird zum Gebet

Ein Grossteil des Tages widmet Bruder Klaus, wie er sich ab jetzt nennt, der Betrachtung und dem Gebet. Dazu unterbrechen immer wieder Besucher aus nah und fern die Stille. Mehr und mehr wird er als Ratgeber und zunehmend als spirituelles Vorbild bekannt und gesucht.

Bruder Klaus hat sein neues Leben in der tiefen Gottverbundenheit gefunden. Er wird ein durch und durch betender Mensch. Sein bekanntes, er nannte es gewöhnliches Gebet, heisst in der ursprünglichen Form so:

Bruder Klausen gewonliches gebeth
O myn got vnde myn herre Nym
mich mir vnd gyt mich ganz zu eyge dyr
O myngot vnd my herre Nym vō myr
alles das mich hundert gegen dyr
O myn got vnde myn herre Gyt myr
alles das mich furdert zu dyr dmen

O mein Gott und mein Herr.

Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

O mein Gott und mein Herr.

Nimm von mir alles was mich hindert zu dir.

O mein Gott und mein Herr.

Gib mir alles was mich fördert zu dir. Amen.

Anregung

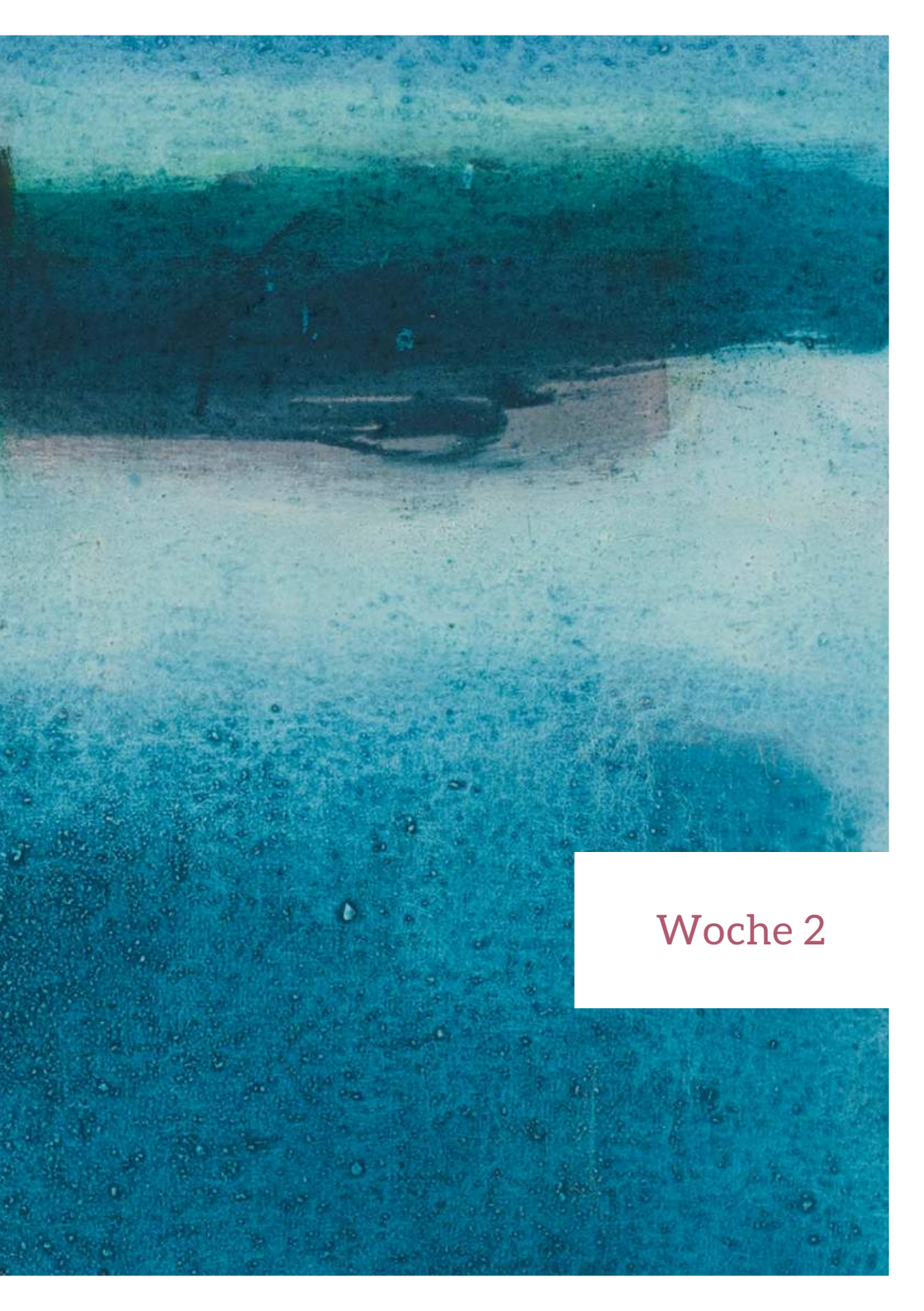
Ich lege das Wort »O mein Gott« auf meinen Atem. Beim Einatmen spreche ich innerlich »O mein«, beim Ausatmen »Gott«. Dabei verweile ich fünf Minuten. Ich kann dieses Beten mitten im Alltag weiter üben.

Anregung für Paare

Gemäss Papst Franziskus vollzieht sich die eheliche Spiritualität im alltäglichen Miteinander und Sorgen füreinander. »Die Spiritualität der familiären Liebe besteht aus Tausenden von realen und konkreten Gesten« (vgl. Freude der Liebe, Nr. 315).

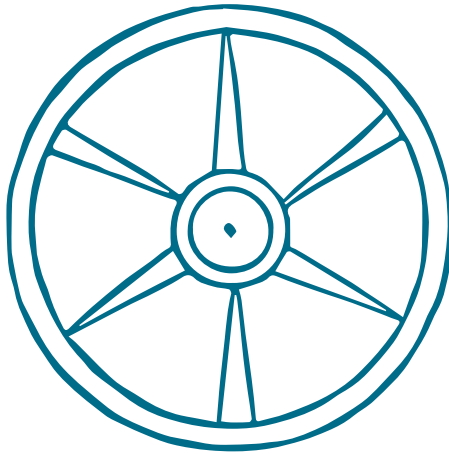
Austausch als Paar: Welche Zeichen der Zuwendung im Alltag habe ich in der letzten Zeit von dir erfahren (Worte, Gesten, Zeichen)? Was tut mir gut von dir?





Woche 2

Die 2. Woche gibt **Dorothee Wyss**
Platz und dem, was wir von ihr
wissen oder erahnen.



8. Tag: Die Frau im Schatten

Über Dorothee, die Frau von Bruder Klaus, ist so gut wie nichts bekannt. Sie ist die Frau im Schatten des grossen Heiligen. Wer sie selber ist, interessierte lange Zeit niemanden. Was es für sie bedeutet, von ihm verlassen zu werden, ist nicht überliefert. Und auch nicht, wie sie es aushält, 20 Jahre in seiner Nähe zu sein, ohne als Ehepaar unter dem gleichen Dach zu leben.

Was für Empfindungen, Ängste und Enttäuschungen hatte Dorothee? Erkenne ich ihren Mut zum Verzicht? Hat sie allenfalls etwas ›gewonnen‹ aus diesem Verzicht?

Dorothee fragt mich:

- Wo stehe ich im Schatten?
Im Schatten von wem oder von was?
- Wann fühle ich mich übergangen und übersehen?
- Wer sieht und beachtet mich dankbar so, wie ich bin?

Anregung

Bedenke: Bei Gott bist du kein Unbekannter/keine Unbekannte. Er kennt und liebt dich durch und durch. Er schaut dich an und gibt dir so dein wahres Ansehen! Ich stelle mir Gottes liebevollen Blick vor. Kann ich mich von diesem Blick anschauen lassen? Kann ich dabei verweilen?

Anregung für Paare

Einander immer wieder Ansehen geben – einander sehen und der Wertschätzung Ausdruck geben, stärkt die Partnerschaft ganz wesentlich. Wir nehmen uns fünf Minuten Zeit, um je für sich aufzuschreiben, was wir aneinander schätzen – und dann sehen wir einander an und sagen, was wir aneinander schätzen.

9. Tag: Ganz nah und weit weg

Dorothee hat zehn Kinder. Der Jüngste ist drei Monate alt, als Bruder Klaus für immer von zuhause weggeht. Ganz nah und weit weg – das ist er fortan für Dorothee und die Familie. Das lebt Dorothee zwanzig Jahre lang.

Ich stelle mir diese Situation so vor: Ein geliebter Mensch ist zwar in der Nähe, aber gleichzeitig auch unerreichbar.

- Was löst das in mir aus?
- Wieviel Nähe ertrage ich – wo wäre mir mehr Distanz wichtig?
- Wie halte ich die Spannung von Nähe und Distanz aus?
- Habe ich etwas gefunden, das mir in Situationen von sehr viel Distanz hilft?



Anregung

Ganz nah und weit weg ist Bruder Klaus
für Dorothee. Ich lese das Gedicht auf S. 20.
Ich führe einen inneren Dialog mit Dorothee.



10. Tag: Der Weg zum Ja

Niklaus von Flüe hat sich nicht über Dorothees Kopf hinweg für ein Leben als Einsiedler entschieden, sondern er ist, wie er selbst bezeugt, mit ihrem Einverständnis gegangen.

Das Volk findet für die Zustimmung von Dorothee Wyss zum neuen Leben ihres Mannes ein eigenes Bild. Sie habe das Kleid gewoben, das er bei seinem Weggehen trägt, heisst es bis heute.

Der Weg zum Ja. Wie komme ich dorthin? Das Bild des gewobenen Kleides kann mir dabei eine Hilfe sein. Am Anfang ist nicht viel da. Ein paar lose Fäden. Mit dem Weben nimmt der Stoff Gestalt an. Er wird stabiler und fester.

- In welcher konkreten Entscheidung bin ich zu einem Ja gekommen.
- Wie fühlt sich das Ja an?
- Fällt es mir schwer, dazu zu stehen?

Anregung

Ich vertraue darauf, dass auch mein Ja in der Stille wachsen kann. Gerade jetzt in der Meditation. Ich sehe vor meinem inneren Auge, wie der Stoff wächst. Ich schaue, ich verweile bei diesem Bild.

Anregung für Paare

Falls wir verheiratet sind, haben wir öffentlich ausdrücklich einmal zueinander Ja gesagt – und gelobt, dieses Ja im täglichen Zusammensein immer wieder zu bestätigen und umzusetzen. In einem kleinen Ritual unter vier Augen können wir dieses Ja bekräftigen:

Wir setzen uns dazu einander gegenüber. Ein Partner/ eine Partnerin hält offen die Hände vor sich auf die Knie. Die/der andere beginnt, mit ein bisschen fein duftendem Körperöl, die offenen Hände sanft zu massieren. Nach ca. 3 Minuten die beiden Buchstaben »DU« (ich meine dich – ganz – mit Haut und Haar sage ich ja zu dir) in die Handinnenfläche mit dem Daumen zeichnen. Dann wechseln und nochmals das Gleiche von vorne. Wer massiert hat wird nun massiert. Danach evtl. Austausch – wie war's?

11. Tag – Ein Ja zum Verzicht

Dorothee hat Niklaus ziehen lassen – nicht obwohl, sondern weil sie ihn liebt. Ihr Verzicht ist kein resigniertes Hinnehmen des Unabänderlichen, sondern ein aktives Ja zu einer Entscheidung, die sie zwar vielleicht nicht versteht, die sie aber respektiert, weil sie ihrem Mann vertraut und spürt, wie ernst es ihm ist. Damit hat sie das Höchste gegeben, was ein Mensch einem anderen Menschen geben kann: die Freiheit. Niklaus hat dieses Ja seiner Frau später eine Gnade genannt.

Dorothee fragt mich:

- Für wen oder für was verzichte ich aktiv, das heißt aus einer eigenen inneren Entscheidung heraus?
- Bei welchen wichtigen Entscheidungen wurde mir bewusst: jedes einzelne JA bringt auch viele NEIN's, viele Verzichte auf ebenfalls Mögliches mit sich.
- Liebe ich, indem ich andere binde oder frei lasse?

Anregung

Bedenke: Die Freiheit ist der Preis der Liebe. Denn Liebe, die bindet und den Geliebten nicht frei lässt, wird so eng wie ein Gefängnis – sie erstickt. Liebe aber die frei lässt, schenkt Vertrauen, Bewegung und je neue Lebendigkeit.

Anregung für Paare

Nähe und Distanz – Verbindlichkeit und Freiheit sind zwei Pole in jeder Partnerschaft, die immer wieder neu ausgelotet, austariert und ausdiskutiert werden müssen. Je nach Lebenssituation können sich diese massiv verändern. Wie gehen wir mit diesen Themen um? Was schätzen wir diesbezüglich in unserer Partnerschaft? Wo wäre es allenfalls gut (vielleicht mit externer Begleitung), mal einen Punkt zusammen anzuschauen?

12. Tag: Der lange Weg des Ringens

Ein Kampf, ein langer Weg des Ringens mit sich selber, mit Niklaus, mit Gott. So können wir uns die innere Welt von Dorothee vorstellen. Niklaus ist im Begriff die äussere Form des Zusammenlebens zu lösen und zu verändern. Das hat Dorothee mitgetragen. Sie hat ihm ihren Segen mit auf den Weg gegeben.

Das geht ring«, sagen wir, wenn sich etwas mit wenig, mit geringem Aufwand erledigen lässt. Dorothee ging es mit Niklaus nicht immer »ring«. Vielmehr war ihr Weg mit ihm ein langes inneres Ringen: Was will ich und was will mein Partner? Was will Gott, was ist richtig? Was ist für mich tragbar?

»ring« oder ein Ringen: Mit welchen Menschen verbindet mich eine »ringe« Beziehung? Und welche Menschen fordern mich durch ihre Andersartigkeit oder ihre aufwändigen Ansprüche? Wo kostet es mich Kraft, einen gemeinsamen Nenner zu finden?

Kann ich diese Menschen dennoch im Segen ziehen lassen – wie Dorothee? Ihnen ehrlich und von Herzen alles Gute wünschen auf dem Weg, den ich nicht wirklich verstehe, vielleicht nicht einmal gutheisse, sicher nicht mitgehen kann? Z.B. bei meinen Kindern?

Anregung

Wem möchte ich heute ganz bewusst meinen Segen geben, Gottes Segen wünschen?

*Geh unter der Gnade,
geh mit Gottes Segen,
geh in seinem Frieden – was auch immer du tust!*

Anregung für Paare

Für wen oder was wollen wir zusammen um Gottes Segen bitten?

Für wen oder was ist unsere Partnerschaft schon zum Segen geworden?

13. Tag: Der Verzicht wird zur Gnade

Nicht demütiges Sich-Unterordnen, sondern aktive Zustimmung – das ist die Leistung von Dorothee, ohne die es keinen Heiligen im Ranft und keine Friedenstat von Stans gegeben hätte.

Aktive Zustimmung – Sage ich Nein? – Sage ich Ja? –
Das Leben Dorothees steht zwischen den Zeilen. In den
Lücken. Zwischen

Weiss ich überhaupt was ich sagen ...? Stimmung –
den Zeilen der eigenen Erfahrung. Von entscheidender
Bedeutung sei sie

die lauten Stimmen von aussen. Mein spontanes
gewesen – ihr Einverständnis, ihre Unterstützung.
Niklaus will gehen.

Aufleuchten, das mehr Gewissheit in sich birgt, als
Wie reagieren: unterwerfen, verzichten? Niklaus
hinterlässt eine Lücke.

der festeste Untergrund und die besten Argumente.
Dorothee bleibt. Ihr Einverständnis, ihre Liebe und ihr
Vertrauen zu ihm

Demütiges dein Wille geschehe – erleuchtete
werden in der Lücke zur Gnade. Für Niklaus als solche
erfahrbar.

Gewissheit von innen. Was ist heute bei mir dran?
Ein Raum für Versöhnung.

Anregung

Welche Zeilen meines Lebens stehen im Vordergrund?
Was steht eher zwischen den Zeilen. Ich versuche, beides
in einige Sätze zu fassen.

14. Tag: Was heisst Liebe?

Was ist Liebe? Den geben, den ich am meisten liebe. Ihn gehen lassen, weil er gehen muss. Auf ihn verzichten, ihm zuliebe. »Lass diesen Kelch an mir vorübergehen. Doch nicht, was ich will, sondern was du willst.«

Auf den ersten Blick profitiert Bruder Klaus und Dorothee verliert. Die durch Bruder Klaus ausgestrahlte Kraft kommt von Gott und der Gnade, die er immer wieder beschreibt: Dass Dorothee ihn für seinen Weg mit Gott losgelassen hat. Könnte das auch meine Geschichte sein? Gott hat mich reich beschenkt. Er schenkt mir Liebe und befähigt mich, selbst Liebe zu empfinden und zu schenken.

- Ich denke an einen Menschen, in den ich mich verliebt habe. An einen Menschen, bei dem ich unerwartet Herzklopfen habe. Habe ich Gott für diese Empfindungen gedankt?
- Ich war in einen Menschen verliebt, bei dem es unmöglich war, ihn für mich zu gewinnen. Wie ging es mir dabei, dass ich diesen Menschen wieder loslassen musste?

- Ich war mit einem Menschen in einer Beziehung, der diese wieder aufgelöst hat. Wie fühlt es sich heute an, dass ich auf ihn verzichtet habe? Gibt es etwas in meinem Leben, das mir für diesen Verzicht geschenkt wurde?
- Ich habe eine dramatische Trennung erlebt. Konnte ich meine eigene Ohnmacht vor Gott bringen und darum bitten, dass er mir hilft? Welche Bedeutung bekommt für mich dabei der Satz »Dein Wille geschehe«?

Anregung

Ich schreibe auf ein Blatt Papier zuerst: mein Wille geschehe. Ich verweile. Ich lasse alle Gedanken zu.

Dann schreibe ich: dein Wille geschehe. Ich verweile. Ich beurteile keinen meiner Gedanken.

Anregung für Paare

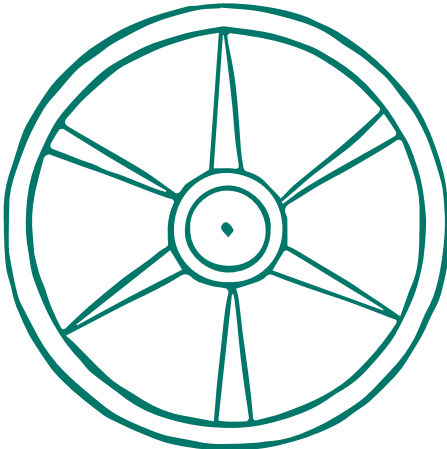
Welche Gedanken, Absichten, Wünsche mussten wir schon lassen? Wie ist es uns dabei ergangen? Was war belastend – was befreiend?





Woche 3

Bruder Klaus und **Dorothee**
waren betende Menschen. Das
wenige, das wir darüber wissen,
ist doch viel. Ihre Art zu beten
und aus dem Gebet zu wirken,
begleitet die 3. Woche.



15. Tag: Nimm alles mir

Mein Herr und mein Gott
Nimm alles von mir
was mich hindert zu dir

Niklaus von Flües Ziel war es, mit Gott eins zu werden und darin die absolute Freiheit zu finden. So betete er: Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir. Ihm war bewusst, dass er sein Teil dazu tun musste, um sein Ziel zu erreichen, dass er aber auch auf Gottes Hilfe angewiesen war.

Nicolas Chamfort hat einmal gesagt: Die Fähigkeit, das Wort »Nein« auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.

- Was ist mein Ziel? Was ist meine Erfüllung?
- Wie ist Gott in dieses Ziel eingebunden?
- Wo braucht es ein »Nein« meinerseits, um mein Ziel zu erreichen?
- Spüre ich Gottes Hilfe auf dem Weg, mein Ziel zu erreichen?

Anregung

Ich schreibe das Wort NEIN gross auf ein Blatt.

Ich verweile. Was löst das aus?

Anregung für Paare

Gemäss dem Paarforscher Guy Bodenmann ist der grösste Beziehungskiller der alltägliche Stress. Es ist nicht etwas schlecht an der Partnerschaft – es passt immer noch – äussere Einflüsse (Arbeit, Ehrenamt, Kindererziehung, Pflege der alt gewordenen Eltern usw.) absorbieren einen aber dermassen, dass man sich schleichend fremd wird. Vertrautheit braucht aber Pflege, gemeinsame Zeit, Austausch und Zuwendung. Wäre es für unsere Partnerschaft und Ehe gut, wieder mehr Zeit miteinander zu verbringen? Falls ja – wie können wir dies konkret umsetzen? Wo könnte ein »Nein« zu äusserlichen Anfragen zu Gunsten unserer Partnerschaft realistisch sein?

16. Tag: Gib alles mir

Mein Herr und mein Gott
gib alles mir
was mich führet zur dir

Gib alles mir, was mich führet zu dir, lautet die zweite Bitte von Bruder Klaus. Wer bittet macht sich verletzlich, ist angreifbar, denn er/sie sagt: mir fehlt etwas und von dir erhoffe oder erwarte ich Hilfe, Kraft, Rat ...

Liest man nur den ersten Teil dieser Bitte, ist sie verfänglich, egoistisch, gierig. Nur als ganzer Satz wird sie zu einem Gebet. Was mich führet zu dir, Gott, das gib mir. So lasse ich Gott Freiraum und Zeit, mir zukommen zu lassen, was mich IHM, den Menschen und letztlich mir näher bringt.

»Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopft an, so wird euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan.«

Mt 7,7f

Anregung

Ein Bibeltext wie Balsam für meine Seele:

Wie wirkt er auf mich? Traue ich ihm? Worum und wie bitte ich? An wen richte ich meine Bitte?

Anregung für Paare

Nur was ausgesprochen wird, kann sich erfüllen. Nur was ich erfahre, kann ich prüfen: dem Wunsch entsprechen oder ihn ablehnen. Es ist nicht so, dass alles in den Augen abgelesen werden kann. Heimliche Erwartungen werden unheimlich selten erfüllt.

Daher: Regelmässiger Austausch über das, was ich mir von meinem Partner/meiner Partnerin erhoffe und wünsche ist für ein Paar belebend und stärkend.

17. Tag: Nimm mich mir

Mein Herr und mein Gott
nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen dir

Eins - einig - vereint. Das ist der vollkommene Mensch. Das ist der Zustand voll Frieden, aussen und innen, ganz im Lot und ganz frei. Das ist Jesus, der in der Verlassenheit des Kreuzes sagt: »Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.« Das eigene Ich loslassen und sich ganz Gott überlassen. Das ist kein Höhenflug, sondern ein Abstieg - bis ins Letzte, Dunkelste, Leerste, Einsamste ... Es ist letztlich der Weg des Sterbens. Hingabe. Das macht uns Angst. Davor schrecken wir eher zurück.

Jedes Loslassen führt in eine grössere Weite und Tiefe. Das Leben fordert uns täglich heraus, das einzuüben. Das beginnt mit der Geburt; führt an Türen vorbei, die sich schliessen oder gar nie öffnen; geht über kleine und grosse Erfahrungen von Verlust; endet im Abschied von dieser Welt.

Wenn ich diesen Weg nicht als Aufgeben, sondern als Hingeben zu verstehen lerne, dann erfahre ich nicht Verlust, sondern Gewinn.

Das muss ich nicht allein leisten, darum darf ich Gott bitten – wie Bruder Klaus!

- Was ist meine tiefste Angst?
- Ich lege diese im Gebet mit persönlichen Worten in Gottes Hand.
- Wo lebe ich Hingabe? Was tue ich hingebungsvoll?
- Ich erinnere mich an positive Erfahrungen und Gefühle, die sich damit verbinden (Sinn, Freude, Freiheit, Begeisterung, Erfüllung, Verbundenheit ...) und verkoste diese wie eine erfrischende Stärkung.

Hingabe

*Erst mein letztes Ja
wird dem Morgen entgegen gehen
Das vermeintliche Ende
ist die Wende*

18. Tag: Geheimnis eines Menschen

Ein entscheidender Zugang zum Rätselmann im Ranft war seine Abstinenz von Essen und Trinken. Seine Antwort auf neugierige Fragen war immer: »Gott weiss es.«

- Das Geheimnis eines Menschen?
- Kann ich meins wissen?
- Niklaus war in seiner Zeit im Ranft vollständig abstinent.
- Wirklich? Ja, das ist belegt.
- Aber was steckt dahinter?
- Darauf hatte der Rätselmann eine Antwort:
- »Gott weiss es.«
- Ist dieser radikale Verweis auf Gott eine Antwort?
- Auch für mich selbst bleibt mein Geheimnis letztlich geheim – ich kann aber davon Zeugnis geben.

Anregung

Gibt es etwas in meinem Leben, wofür ein Zeugnis geben sich lohnt? Ich beginne noch heute (wieder) zu suchen.

Anregung für Paare

Wir können ganz viel für das Gelingen unserer Partnerschaft tun – anfänglich und letztlich ist jedoch auch unsere Liebe und Partnerschaft ein Geschenk, Gnade – und ein Stück weit ein Geheimnis. Vielleicht passt es, für dieses Geschenk wieder mal Dankbarkeit auszudrücken und das Geheimnis der gegenseitigen Liebe zu feiern: z.B. mit: Dankgebet, Kerze anzünden in einer Kirche, für einen guten Zweck spenden, an einer Ehejubiläumsfeier in der Seelsorgeeinheit teilnehmen, eine gemeinsame Wallfahrt machen – vielleicht an den Ort unserer kirchlichen Trauung.

19. Tag: Für andere – für die Welt

Bruder Klaus wird zum Friedensstifter und Mittler. Er lebt mit diesen Gewissheiten: Friede ist stets in Gott, denn Gott ist der Friede. Unfriede aber wird zerstört werden. Die rauen Eidgenossen hören auf ihn. Der Einsiedler gestaltet Politik. Das Wirken von Bruder Klaus und Dorothee strahlt weit über ihre Familie hinaus. Bis heute – für uns.

Ich schaue auf mein Leben, wo ich etwas Gutes bewirken konnte / wir schauen als Paar auf unsere Ehe und Partnerschaft – wo konnten wir aus unserer Partnerschaft heraus Gutes tun:

- in Familie, Partnerschaft, Kollegenkreis, den Kindern, Grosskindern oder den Eltern
- für das Arbeitsklima in der Firma
- für die Pfarrei, das Quartier, das Dorf
- Wo einen Beitrag leisten für den Frieden, für das gute Miteinander und für die Gerechtigkeit?
- Wen ermutigen?

- Wer konnte mit mehr aufrechtem Gang und mehr Kraft und Lebensfreude weitergehen nach der Begegnung oder dem Gespräch mit mir/uns?
- Wo wünsche ich mir / wünschen wir uns, mehr bewegen und mehr ermutigen zu können? Gibt es mögliche konkrete Möglichkeiten oder Projekte?

Anregung

Innerlich wiederhole ich den Satz: Mein Friede ist in Gott, denn Gott ist Frieden.

Nach jedem Sprechen horche ich auf das Echo des Satzes.

Welche Empfindungen werden geweckt?

20. Tag: Bruder Klaus und Dorothee leben die Heilige Schrift

Bruder Klaus und Dorothee konnten wahrscheinlich weder schreiben noch lesen. Sie kannten aber die Heilige Schrift und sie holten sich Rat. Das wissen wir von Bruder Klaus, dem immer wieder ein Priester zur Seite stand.

Jesus fordert im Matthäus Evangelium: *»Euch aber muss es zuerst um das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit gehen.«* (Mt 6,33). Im Vater Unser heisst es: *Dein Wille geschehe.* Darin kommt die Priorität zum Ausdruck: zuerst Gott und dann ich.

Dorothee und Bruder Klaus wurden zu einer radikalen Lebensweise geführt, in der es darum ging: Zuerst Gott und dann ich.

Gott hat Pläne mit uns. Und seine Pläne entsprechen manchmal nicht unseren eigenen, die wir uns für unser Leben ausmalen. Das haben Dorothee und Bruder Klaus am eigenen Leib erfahren.

- Wie werde ich durchlässig für Gottes Pläne?
- Erkenne ich »Planänderungen« Gottes, die mich betreffen? Wo haben sie mich hingeführt? Wovor haben sie mich bewahrt?

Anregung

Wo begegne ich heute der Priorität: Zuerst Gott, dann ich?

Anregung für Paare

Die Aufmerksamkeit auf ein gemeinsames Drittes kann die Partnerschaft stärken, sagt der Paartherapeut Jellouschek. Wo erleben wir das konkret? Gibt es evtl. neue Aufmerksamkeiten auf ein gemeinsames Drittes: Ein gemeinsames Engagement für gelingendes Leben – hier vor Ort, in unserem Umkreis, oder weltweit? Wollen wir uns als Paar mal Zeit nehmen, dieser Frage in einem längeren Gespräch nachzugehen? Vielleicht weil wir am Ende unserer aktiven Familienphase stehen und dadurch neue Freiräume bekommen, die wir miteinander gestalten können?

21. Tag: Bruder Klaus und Dorothee schauen auf Jesus

Bruder Klaus und Dorothee schauen auf das Leben von Jesus. Sie haben in ihrer Zeit eine Meditationsform gefunden, die ihnen beiden entsprochen hat. Sie betrachten die Leidensgeschichte von Jesus.



Auf dem Weg in den Ranft

Bruder Klaus lernte, das Leiden Christi nach den sieben kanonischen Stunden zu betrachten. Sein geistlicher Begleiter hat ihm in der Zeit der Krise und der Depression empfohlen, in Gedanken an den Leidensweg Jesu durch den Tag zu gehen.

Auch Dorothee soll diese Gebetsart gekannt haben:

17 Uhr (Vesper): Jesus feiert das letzte Abendmahl

20 Uhr (Komplet): Jesus schwitzt Blut am Ölberg

5 Uhr (Matutin): Jesus wird verspottet im Haus des Kaiaphas

7 Uhr (Prim): Jesus wird vor Pilatus und Herodes gebracht

9 Uhr (Terz): Jesus wird gegeißelt und mit Dornen gekrönt

12 Uhr (Sext): Jesus wird gekreuzigt

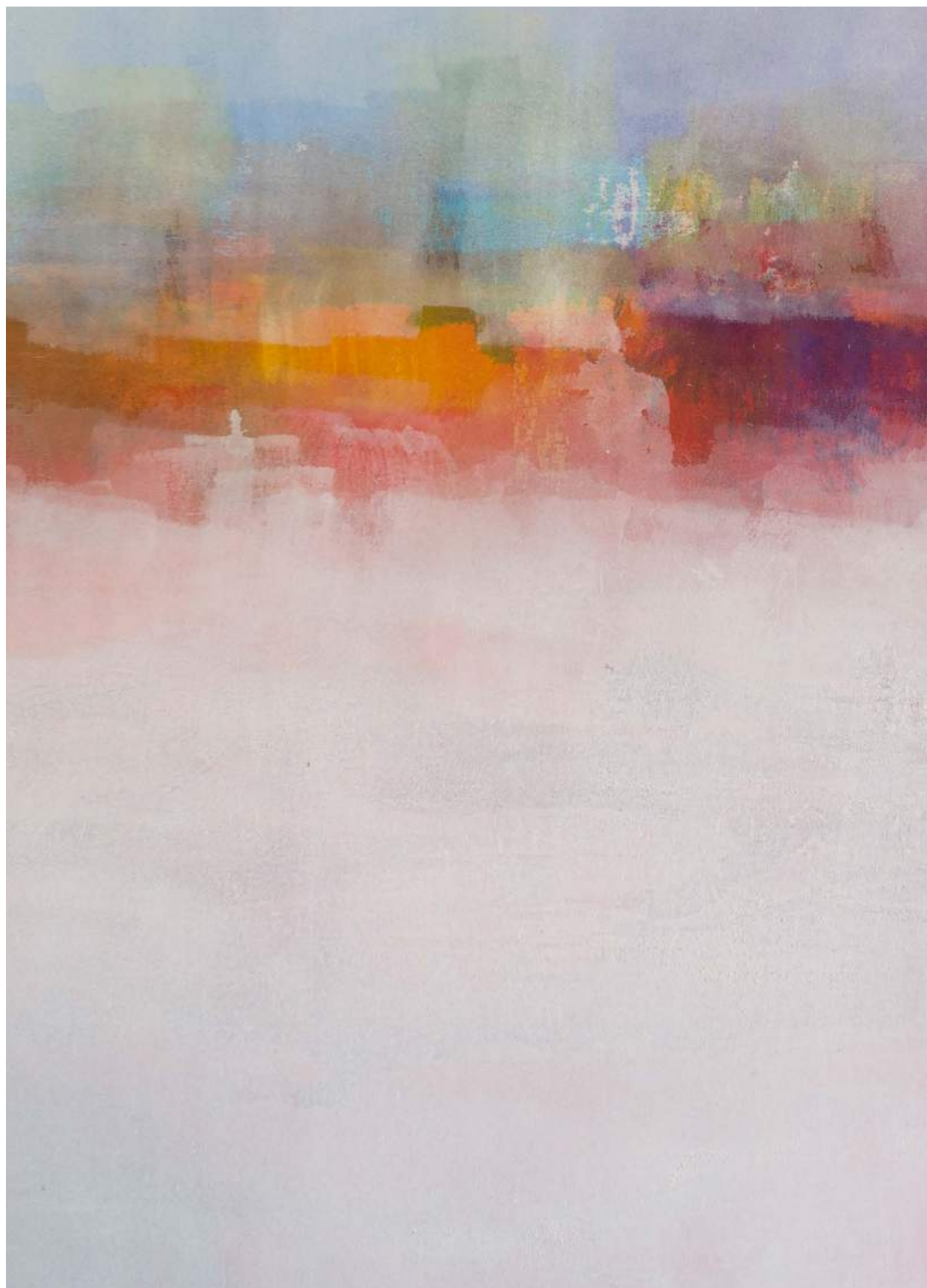
15 Uhr (Non): Jesus stirbt

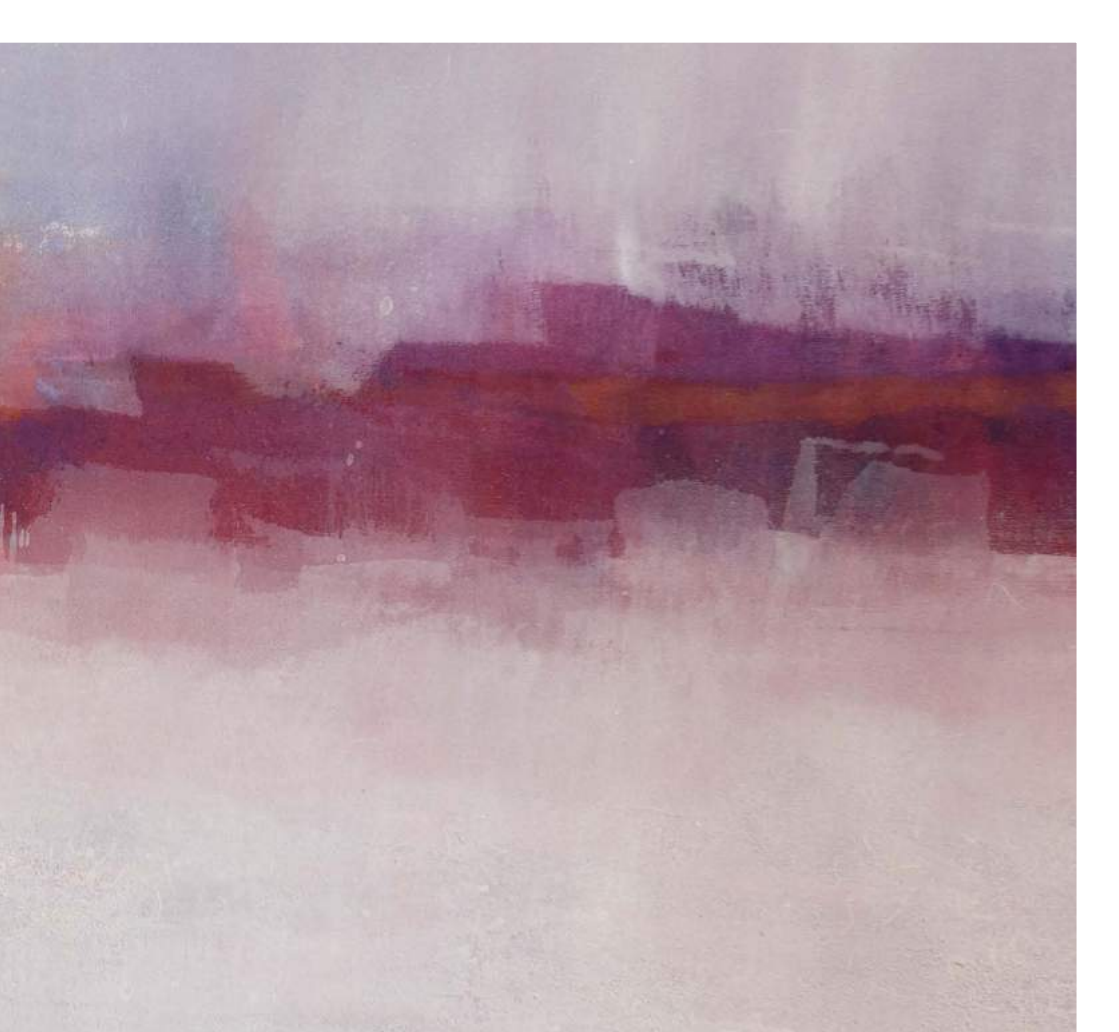
Das Meditieren der Leidensgeschichte von Jesus gibt auch heute Menschen Kraft. Sie finden in Jesus einen Bruder, der die Härte und den Schmerz des Lebens auch ertragen hat.

Anregung – auch für Paare

Welche Geschichten von Jesus geben mir Kraft?

Ich blättere in einer Bibel ein Evangelium durch und lese die Überschriften. Ich entscheide mich für 1 oder 2 Geschichten, die mir derzeit nahe sind und nehme sie in die kommende Zeit mit. Als Paar erzählen wir einander unsere Lieblingsgeschichten von Jesus. Geschichten, die uns stärken. Vielleicht entscheiden wir uns, ein-zwei Kernsätze schön aufzuschreiben oder auszudrucken und in unserer Wohnung passend zu platzieren, um immer wieder auf diese Sätze aufmerksam gemacht zu werden.



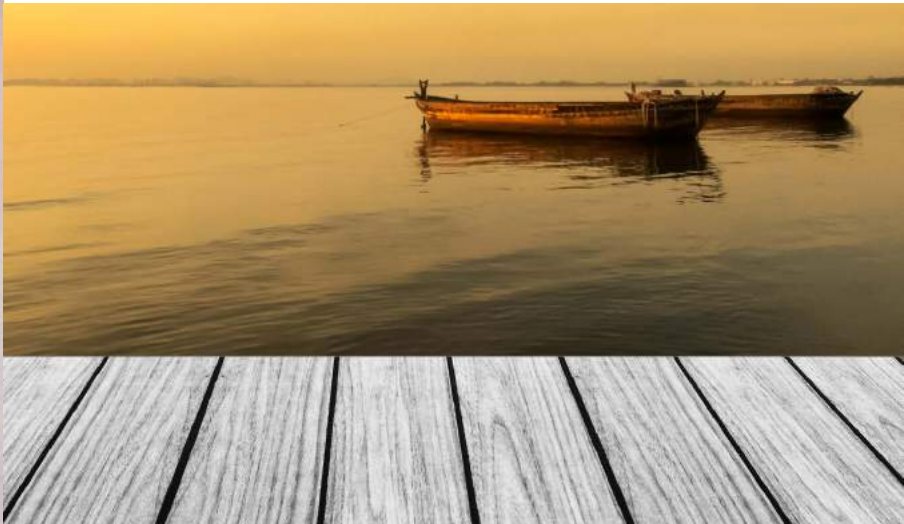


Biblische Texte

Biblische Texte

Lk, 14, 25-27

Viele Menschen begleiteten ihn; da wandte er sich an sie und sagte: **Wenn jemand zu mir kommt und nicht Vater und Mutter, Frau und Kinder, Brüder und Schwestern, ja sogar sein Leben gering achtet, dann kann er nicht mein Jünger sein. Wer nicht sein Kreuz trägt und mir nachfolgt, der kann nicht mein Jünger sein.**



Mk 10,17-31

Als sich Jesus wieder auf den Weg machte, lief ein Mann auf ihn zu, fiel vor ihm auf die Knie und fragte ihn: Guter Meister, was muss ich tun, um das ewige Leben zu gewinnen? Jesus antwortete: Warum nennst du mich gut? Niemand ist gut außer Gott, dem Einen. Du kennst doch die Gebote: Du sollst nicht töten, du sollst nicht die Ehe brechen, du sollst nicht stehlen, du sollst nicht falsch aussagen, du sollst keinen Raub begehen; ehre deinen Vater und deine Mutter! Er erwiderte ihm: Meister, alle diese Gebote habe ich von Jugend an befolgt. Da sah ihn Jesus an, und weil er ihn liebte, sagte er: Eines fehlt dir noch: Geh, verkaufe, was du hast, gib das Geld den Armen, und du wirst einen bleibenden Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach! Der Mann aber war betrübt, als er das hörte, und ging traurig weg; denn er hatte ein großes Vermögen. Da sah Jesus seine Jünger an und sagte zu ihnen: Wie schwer ist es für Menschen, die viel besitzen, in das Reich Gottes zu kommen! Die Jünger waren über seine Worte bestürzt. Jesus aber sagte noch einmal zu ihnen: Meine Kinder, wie schwer ist es, in das Reich Gottes zu kommen! Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das

Reich Gottes gelangt. Sie aber erschrecken noch mehr und sagten zueinander: Wer kann dann noch gerettet werden? Jesus sah sie an und sagte: Für Menschen ist das unmöglich, aber nicht für Gott; denn für Gott ist alles möglich. Da sagte Petrus zu ihm: Du weißt, wir haben alles verlassen und sind dir nachgefolgt. Jesus antwortete: Amen, ich sage euch: **Jeder, der um meinetwillen und um des Evangeliums willen Haus oder Brüder, Schwestern, Mutter, Vater, Kinder oder Äcker verlassen hat, wird das Hundertfache dafür empfangen:** Jetzt in dieser Zeit wird er Häuser, Brüder, Schwestern, Mütter, Kinder und Äcker erhalten, wenn auch unter Verfolgungen, und in der kommenden Welt das ewige Leben. Viele aber, die jetzt die Ersten sind, werden dann die Letzten sein, und die Letzten werden die Ersten sein.

Psalm 127,1

»Wenn nicht Gott das Haus baut, baut jeder umsonst.«





Jes 55, 1-3

Auf, ihr Durstigen, kommt alle zum Wasser! Auch wer kein Geld hat, soll kommen. Kauft Getreide und esst, kommt und kauft ohne Geld, kauft Wein und Milch ohne Bezahlung! Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht satt macht? Hört auf mich, dann bekommt ihr das Beste zu essen und könnt euch laben an fetten Speisen. Neigt euer Ohr mir zu und kommt zu mir, hört, dann werdet ihr leben.

Impulse

Hansjörg Frick

Josef Wirth

Andreas Spöker

Armella Häne

Barbara Walser

Elisabeth Lüthard

Barbara Jäger

Reinhard Paulzen

Ruth Rohde

Ingrid Krucker

Adriana Fässler

Günter Schatzmann

Beate Kuttig

Esther Rüthemann

Raphael Troxler

Stefania Fenner

Leila Zmero

Matthias Koller Filliger

Hildegard Aepli

Konzept und Redaktion

Hildegard Aepli, Pastoralamt Bistum St. Gallen

Gestaltung

wunderlichundweigand. Die Bilder auf der Titelseite sowie den Seiten 22/23, 40/41, 58/59 und 76,77 stammen von Panka Chirer-Geyer. www.panka.info

Gedicht

S. 67 © Barbara Walser

Termin

Donnerstag, 16. November 2017, 18.15 Uhr:

Gottesdienst am Festtag des Hl. Otmar zu den Exerzitien im Alltag mit Bischof Markus. Es ist ein Pontifikalamt in der Kathedrale.

Anschliessend Einladung zu Wein und Brot.



st

bistum st.gallen