



Versöhnt in Zeiten der Krise

Vieles ist plötzlich anders. Ich lese und höre viel über diese Zeit der Krise. Das Wort „Krise“ stammt aus dem Griechischen und heißt „Beurteilung, Entscheidung“.

In einer Krise wird vieles sichtbar, was sich eingeschlichen hat in mein Leben, zur Gewohnheit wurde.

Manches davon ist gut/entspricht mir/macht mein Leben lebenswert, anderes läuft aber möglicherweise falsch, weil es mich eigentlich unfrei macht.

Diese Krise könnte eine Chance sein, mein Leben zu überdenken, nicht nur in meiner Wohnung/meinem Haus „auszumisten“, sondern auch der Seele einen Frühjahrsputz zu gönnen und manches neu zu entscheiden.

Die folgenden Impulse laden zu einer Meditation über das eigene Leben ein. Vielleicht möchten Sie sich in der kommenden Woche einmal Zeit nehmen, auf die verschiedenen Lebensbereiche genauer hinzuschauen.

Sie könnten das auch schreibend tun, eine Kerze anzünden. Vielleicht möchten Sie Ihre Gedanken im Gespräch mit einem vertrauten Menschen teilen. Sie können das auch am Telefon tun mit einer Freundin, einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger.

Wer möchte, kann auch mit Bischof Wilhelm Krautwaschl am Freitag, 3. April, um 17 Uhr einen Versöhnungsgottesdienst mitfeiern, der sich an dieser Lebensmeditation orientiert. Zu finden im Internet (www.kleinezeitung.at). Suchen Sie sich die Form aus, die Ihnen guttut! Die zwei Gebete (Spalte Seite 5) können ein Rahmen sein, sich in diese Meditation vor Gottes liebendes Angesicht zu stellen.

Marlies Pretenthaler-Heckel

Frühjahrsputz für vor Gottes liebendem Angesicht

IMPULSE für eine Lebensmeditation

Berufung

- Welche Talente habe ich?
- Was kann ich gut, und wo kann ich meine Fähigkeiten einsetzen?
- Welchen Stellenwert hat Arbeit – ob zu Hause oder im außerhäuslichen Beruf – in meinem Leben?
- Erfüllt sie mich – was fehlt mir dabei?
- Was kann ich daran zum Guten ändern?
- Mit wem könnte ich einmal ein klärendes Gespräch führen?
- Wofür bin ich in meinem Beruf/meiner Arbeit zu Hause dankbar?
- Welches Talent will in mir lebendiger werden?

Partnerschaft

- Wer ist mein/e Partner/in für mich?
- Wie kann ich unsere Beziehung beschreiben?
- Wo spüre ich seine/ihre Liebe und Zärtlichkeit?
- Gelingt uns gegenseitige Wertschätzung auch im alltäglichen Trott?
- Was bedeutet für mich Liebe, Treue, Vertrauen – haben wir davon ein gemeinsames Verständnis, und gelingt es uns, darüber zu reden?
- Kann ich verzeihen?
- Was möchte ich mit meiner Partnerin/meinem Partner schon lange einmal besprechen oder erleben?

Beziehungen

- Welcher Mensch bedeutet mir besonders viel in meinem Leben?
- Was schätze ich an ihm/ihr?
- Wie drücke ich meine Freundschaft, meine Wertschätzung aus?
- Wie viel Nähe und wie viel Freiheit brauche ich in Beziehungen?
- Ist meine Kommunikation klar?
- Wo habe ich jemanden enttäuscht?

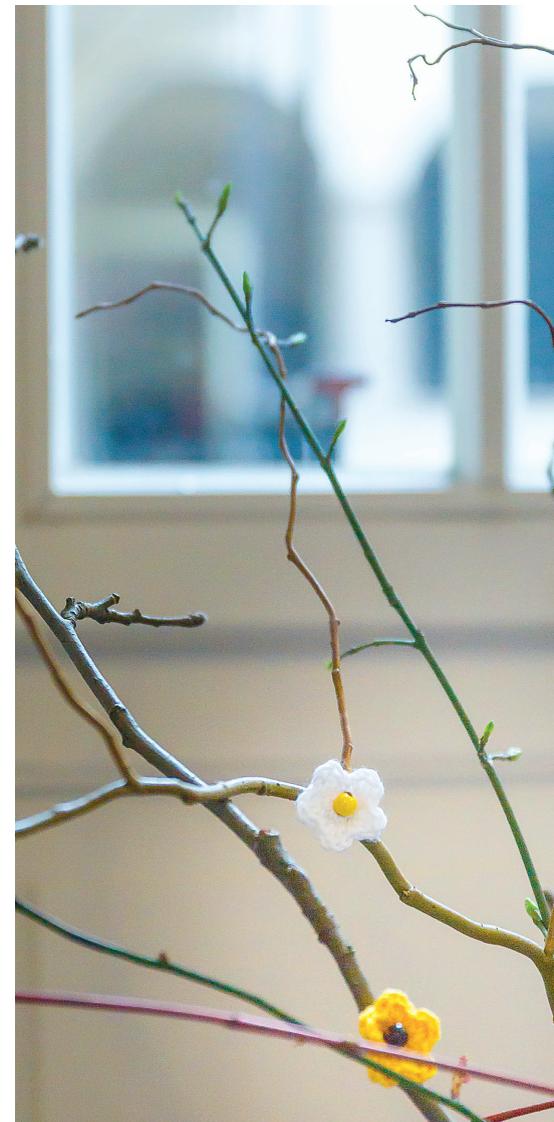
Kinder

- Mit welchem Blick schaue ich auf meine Kinder? Ist es der Blick des Stolzes, der Blick der Liebe, der Blick der Leistung, der Blick des Zutrauens?

- Was möchte ich meinen Kindern im Leben mitgeben?
- Was brauchen sie gerade jetzt von mir, und was kann ich ihnen geben?
- Worum bitte ich Gott für sie?

Eltern

- Wofür bin ich meinen Eltern dankbar?
- Was war und ist in meinem Leben ihr großes Geschenk an mich?
- Womit hadere ich, wenn ich an meinen Vater, an meine Mutter denke?



die Seele

- Worüber möchte ich mit ihnen gerne reden, was würde ich gerne fragen und besser verstehen?
- Wo braucht es einen Neubeginn und Versöhnung?

Ich

- Wie geht es mir mit mir selber? Welche Sehnsüchte und welche Enttäuschungen prägen mein Leben?
- Kann ich genießen und auch manchmal aus dem Hochleistungsmodus aussteigen?
- Was tut mir gut, was hilft mir, ruhig zu werden?



- Was bereitet mir wirklich Freude?
- Womit hadere ich, und was in mir braucht Heilung und Vergebung?
- Was bin ich bereit, von mir selber in eine Gemeinschaft einzubringen?

Umwelt

- Worüber kann ich mich in der Natur so richtig freuen?
- Nehme ich mich mit meinem Leben als Teil eines größeren Ganzen wahr?
- Kann ich zuversichtlich an der Umgestaltung unseres Lebensstils in Richtung mehr Klimafreundlichkeit mitarbeiten?
- Was fällt mir dabei schwer?
- Wo möchte ich meinen persönlichen Akzent setzen?

Prioritäten

- Wenn ich auf meinen Tagesablauf schaue: Wofür verwende ich wie viel Zeit? Würde ich mir eine To-do-Liste schreiben, was wäre ganz oben, was ganz unten?
- Welche Prioritäten lassen sich daran erkennen?
- Was macht mein Leben fruchtbar, und wo geht es hingegen „nur“ um Leistung?
- Ist das Ergebnis so, wie ich es mir wünsche, oder muss ich etwas umschichten?
- Wer oder was kann mir dabei helfen?

Gottesbeziehung

- Was gibt meinem Leben wirklich Sinn und Halt?
- An wen oder was glaube ich eigentlich?
- Gibt es diesen Gott für mich, der mich kennt, liebt und persönlich beim Namen nennt?
- Mit wem kann ich über meinen Glauben reden?
- Spüre ich eine Sehnsucht, glauben zu können?
- Was möchte ich Gott gerade jetzt in dieser schweren Zeit fragen?
- Wofür möchte ich ihm von Herzen danken?

Gebete

» Gebet zu Beginn

Gott,
 du bist mir jetzt ganz nahe.
 Ich bin bereit,
 mit dir gemeinsam
 auf mein Leben zu schauen.
 Schenk mir Dankbarkeit
 für deine Geschenke in meinem Leben.
 Schenke mir Offenheit für das,
 was du mir jetzt zeigen möchtest.
 Zeig mir das, was mich hindert,
 wirklich lebendig – ja glücklich zu sein.
 Zeig mir, was ich loslassen muss,
 um das Leben in Fülle
 entgegennehmen zu können,
 das du mir versprichst.
 Schenke mir jetzt ein offenes Herz.
 Ich vertraue dir.

» Gebet zum Abschluss

Schöpferische Geisteskraft,
 du belebst und verbindest mich
 mit allem, was ist.
 Erneuere und heile meine Beziehungen
 zu allen Menschen
 in meinem nahen und weiteren Umfeld.
 Schenke Einsicht, Frieden
 und Versöhnung
 in allen unklaren Situationen
 meines Lebens.

Jesus Christus,
 deine Auferstehung möchte ich glauben
 und mit ihr
 an die Möglichkeit,
 jeden Tag neu beginnen zu können.
 Nimm meine Bereitschaft
 zu Umkehr und Veränderung.
 Nimm meine Bereitschaft,
 tiefer zu lieben,
 weiter zu hoffen
 und neu zu glauben.

Gott, du Vater und Mutter und mehr,
 in deiner zärtlichen Umarmung sagst du:
 Komm zu mir,
 meine Tochter, mein Sohn!
 Mit Osteraugen
 schaut mein Leben
 nun wieder hell und fröhlich aus.
 Danke für deine Freundschaft,
 danke für die Zukunft,
 die du mir bereitest,
 du naher und liebender Gott!
 Amen.