

HELMUT SCHLEGEL

Die heilende Kraft menschlicher Spannungen

FRANZISKANISCHE AKZENTE



echter

HELMUT SCHLEGEL

Die heilende Kraft
menschlicher Spannungen

Franziskanische Akzente

Für ein gottverbundenes und engagiertes Leben

Herausgegeben von Mirjam Schambeck sf und

Helmut Schlegel ofm

Band 2

Die Suche der Menschen nach Sinn und Glück ernst nehmen und Impulse geben für ein geistliches, schöpfungsfreundliches und sozial engagiertes Leben – das ist das Anliegen der Reihe „*Franziskanische Akzente*“.

In ihr zeigen Autorinnen und Autoren, wie Leben heute gelingen kann. Auf der Basis des Evangeliums und mit Blick auf die Fragen der Gegenwart legen sie Wert auf die typisch franziskanischen Akzente:

Achtung der Menschenwürde,

Bewahrung der Schöpfung,

Reform der Kirche und

gerechte Strukturen in der Gesellschaft.

In lebensnaher und zeitgerechter Sprache geben sie auf Fragen von heute ehrliche Antworten und sprechen darin Gläubige wie Andersdenkende, Skeptiker wie Fragende an.

HELMUT SCHLEGEL

Die heilende Kraft menschlicher Spannungen

echter

Herzlicher Dank geht an Clemens Wagner für die fachkundige und äußerst versierte Unterstützung bei den Korrekturarbeiten sowie an die Deutsche Franziskanerprovinz mit Sitz in München.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2014 Echter Verlag GmbH, Würzburg

www.echter-verlag.de

Umschlag: wunderlichundweigand.de

(Foto: © Petr Juilek/shutterstock.com)

Satz: Hain-Team (www.hain-team.de)

Druck und Bindung: fgb · freiburger graphische betriebe

ISBN

978-3-429-03749-9 (Print)

978-3-429-04776-4 (PDF)

978-3-429-06191-3 (ePub)

Inhalt

1. In der Schule des Bogenschützen – eine Art Vorwort	7
2. Spannungen als Glaubenswege – Frauen und Männer der Bibel	11
Lachen und Lächeln – Abraham und Sara	12
Verwundung und Gesundung – Mose	15
Grund und Abgrund – die Betenden	19
Protest und Prophetie – Jeremia	22
Entlarvung und Umarmung – Jesus	27
3. Spannungen als Reifungsprozess – Franz von Assisi	33
Bitterkeit wird Zärtlichkeit – das Fremde integrieren	34
Bindung wird Freiheit – das Evangelium leben	38
Askese wird Lebenslust – die Schöpfung lieben	41
Abstieg wird Aufstieg – das Sterben annehmen	47
4. Spannungen als Energiequellen – gangbare Wege	51
In der Gegenwart leben	51
Emotionen temperieren	54
Beziehungen wachsen lassen	58
Kontemplativ engagiert sein	63

5. Übungen zur	
„Mystik der offenen Augen“	67
Geerdet meditieren	67
Selbst zum Gebet werden	68
Die ABBA-Meditation	69
Wohnen im dreifaltigen Gott	71
6. Ausgespannt am Kreuz umarmst du die Welt –	
eine Art Nachwort	75
Zum Weiterlesen	79
Abkürzungsverzeichnis	80

1. In der Schule des Bogenschützen – eine Art Vorwort

Der Bogenschütze, der das Seminar anleitete, nahm sehr behutsam und fast zärtlich seinen Bogen in die Hand und schaute ihn an. Mit geübten Händen spannte er ihn und sagte: „Man muss seinen Bogen so spannen, dass das richtige Maß an Spannungsenergie von der Sehne auf den Pfeil übertragen wird. Ohne Spannung taugt der Bogen nicht zum Schießen, überspannt ist er in Gefahr zu brechen. Die richtige Spannung zu finden – das ist das Ziel dieses Seminars.“

Im Lauf der Tage, die unter der Überschrift standen „Zen und die Kunst des Bogenschießens“, begriff ich, dass es nicht nur um den Bogen geht. Da ist der Pfeil. Wenn er auf die gespannte Sehne gelegt ist, gilt es zu warten. Ja, ich muss selbst zum Pfeil werden und aushalten, bis es Zeit ist. Dann aber muss ich loslassen und freigeben. Mich loslassen und freigeben. Es kommt nicht darauf an, dass der Pfeil trifft, es kommt darauf an, dass ich selbst zwischen Festhalten und Loslassen mein Maß finde.

Und weiter: Ich schaue auf das Ziel. Ein runder Punkt in der Scheibe. Weit weg ist das Ziel und doch ganz nahe, denn ich selbst bin das Ziel. Mich in meiner Mitte anzutreffen ist mein Ziel. Und wenn ich nicht treffe, gilt es, das hinzunehmen. Als Mensch bin ich ein Leben lang in der Spannung zwischen dem Sein „in der Mitte“ und meinem Leben „ganz außen“. „Ganz wichtig“, sagt der Meister, „ist dein Atem. Er geht und kommt und dazwischen ist nichts. Vertraue dich dem Atem an. In seinem Rhythmus

findest du den richtigen Zeitpunkt für das Lösen deiner Finger. Im Einschwingen auf deinen Atem findet der Pfeil sein Ziel.“

Dies haben mich der Bogen, der Pfeil, das Ziel und vor allem mein Atem gelehrt: Alles ist in Spannung. Unsere Existenz bewegt sich zwischen Angst und Zuversicht, Hunger und Sattsein, Licht und Schatten, Trauer und Freude, Leben und Tod. Es ist gut so, denn aus der Spannung wächst Kraft. Die Kunst des Lebens liegt im Aushalten und Ausleben des „Dazwischen“. Wer sich den Gegensätzen und Paradoxien stellt, schöpft aus ihren Spannungen Energie.

Die eine Wahrheit ist, dass Spannungen – auch unangenehme Spannungen – nicht vermeidbar sind. Der Glaube, jeder Art von Lebenslast, Existenzangst und Sinnleere könne geholfen werden, wenn wir nur das richtige Mittel anwenden, ist eine Häresie.

Die andere, viel wichtigere Wahrheit ist, dass Spannungen in Wirklichkeit heilsam sind und sowohl dem ganzheitlichen Wohlbefinden als auch dem menschlichen Wachstum dienen. Wenn wir den Mut aufbringen, uns auf die Widerstände des Lebens einzulassen, werden sie uns Kraft und Lebensqualität schenken.

Dieses Buch will einladen, in guter Weise mit Spannungen umzugehen, ja sie als Kraftquellen für ein gesundes und erfülltes Leben zu nutzen. Dabei lade ich Sie ein, zunächst einige der großen biblischen Gestalten – vor allem Jesus von Nazaret – anzuschauen, um zu erkennen, dass sie keineswegs von Spannungen und Konflikten verschont blieben. Die Bibel stellt uns den Glauben als einen spannenden und spannungsreichen Weg dar. Unsere biblischen Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter zeigen, dass dieser