

Iris Geyer  
Maike Schmauß

# Übers Wasser gehen

Wie die Bibel hilft,  
nicht im Alltag  
zu versinken



KÖSEL

**Iris Geyer, Maike Schmauß**

**ÜBERS WASSER GEHEN**

# Inhaltsverzeichnis

Iris Geyer, Maïke Schmauß - ÜBERS WASSER GEHEN  
EINE PERSÖNLICHE EINLEITUNG

## 1 - ZWANG UND STRESS: LUST AUF FREIHEIT

1. Arbeitsüberlastung und Zeitdruck mindern
2. Regeln, Vorschriften, Gesetzen das rechte Maß geben
3. Sich gegen Mobbing wehren

## 2 - KONFLIKTE: LUST AUF EIGENSTÄNDIGKEIT

1. Übergriffe abwehren
2. Eindeutig sprechen
3. Bedürfnisse äußern

## 3 - SCHULD : LUST AUF VERSÖHNUNG

1. Sich mit anderen versöhnen
2. Sich mit sich selbst versöhnen

## 4 - ABSCHIED UND AUFBRUCH: LUST AUF NEUES

1. Berufen sein
2. Heil werden
3. Auferstehen

## 5 - NÄHE UND DISTANZ: LUST AM DU

1. Zärtlich sein und sich berühren lassen
2. Füreinander sorgen: Geben und nehmen
3. Mitleiden
4. Loslassen

## 6 - ÄNGSTE: LUST AUFLEBEN

1. Leben mit Zukunftssorgen und der Angst, nicht zu genügen
2. Leben mit der Angst, zu kurz zu kommen oder nicht
3. Leben mit der Angst vor dem Tod

## 7 - SUCHE NACH DEM SINN: LUST AUFGLÜCK

1. Was ist mein Lebensziel?
2. Wo bin ich zu Hause?
3. Sich geführt wissen

ZUM SCHLUSS: EINE KLEINE GEBETSSCHULE IN FÜNF  
LEKTIONEN

ANHANG FÜR SCHATZSUCHER

Methodenregister

Bibelstellenregister

Quellennachweis

Copyright

# EINE PERSÖNLICHE EINLEITUNG

## Weshalb ich die Bibel lese, wie ich sie lese

*Iris Geyer*

»Wieso hast du dich eigentlich so lange mit einer Frau beschäftigt, die sich letztlich zu Tode gehungert hat?« Ein Kollege stellte mir diese Frage vor vielen Jahren, als ich meine Doktorarbeit über die Mystikerin Maria von Oignies schrieb. Eine gute Frage, eine Frage, die mich seitdem begleitet.

Es ging in meiner Dissertation um eine mittelalterliche Mystikerin und Begine, die als eine der ersten frommen Frauen im Hochmittelalter die Lebensform als Semireligiose gewählt – fast könnte man sagen »erfunden« – hat, also ein Leben zwischen Welt und Kloster. Diese fromme Frau war ihr Leben lang der Gefahr ausgesetzt, als Ketzlerin missverstanden und verfolgt zu werden. Sowohl vom Aussehen als auch von ihren religiösen Praktiken glich sie nämlich sehr den damals von der Kirche bekämpften Katharern. So wurde sie schließlich von ihrem Beichtvater und Biografen als Beispiel aufgeführt, um den Ketzern jener Zeit wie auch den vielen frommen Laien und Ordensleuten ein Beispiel von rechtgläubigem Leben als Vorbild vor Augen zu halten.

Ich antwortete auf die Frage meines Kollegen, dass es mir erstens um das Bekanntmachen von Frauengeschichte gehe, dass mich zweitens die Zeit des Hochmittelalters – alles andere als dunkel! – sowie drittens die Mystik

fasziniere. Es fasziniere mich daran vor allem, dass die Frauen ihren Glauben ins Zentrum ihres Lebens stellten und alle Lebensbereiche von ihrer Frömmigkeit durchdringen ließen. Mystikerinnen leben aus der Kraft des Glaubens, sie wissen, was Priorität hat, kennen ihre Lebensmitte und von daher ordnet sich ihr Leben.

Diese Konzentration auf den Glauben war mir immer erstrebenswert und ist mir heute noch ein Vorbild. In mir steckt noch immer die Sehnsucht nach einem religiösen Modell, das einem die Kraft gibt, das heutige oft zersplitterte Patchwork-Leben zu meistern.

Es ging und geht mir um diesen echten, unmittelbaren Glauben, um einen heilenden und heilsamen Glauben. Es geht mir um Glauben, der Leben ordnet und um den herum sich Leben anordnet. Es ist die Sehnsucht, selbst einen Glauben zu leben, in dem die Nähe zu Gott immer wieder zu spüren, zu erfahren ist, in dem die Phasen der Gottesferne ebenso wahrgenommen werden und ihren Ort haben.

In unserer Zeit und gerade für eine Pfarrerin mit einem unregelmäßigen Lebensrhythmus ist es schwer, täglich die nötigen festen Meditationszeiten einzuhalten. Es ist schwer, in aller Ruhe und Ausführlichkeit, nur für sich, ohne es für eine Predigt oder eine Besinnung zu »verwerten«, die Bibel zu lesen und zu meditieren.

Ich habe gelernt, dass eine gewisse geistliche Disziplin hilfreich ist. Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade in beruflich oder auch sonst sehr angespannten Zeiten nur das Gebet mir half, ruhig, gefestigt und ausgeglichen zu bleiben.

Zufällig entdeckte ich einmal in solch harten Zeiten, wie es geht, sich biblische Geschichten und Personen zu vergegenwärtigen. Ich suchte Trost und dachte mich intensiv in die Geschichte von der Sturmstillung hinein. Ich saß in Gedanken mit den Jüngern im Boot, fürchtete mich vor den Wellen und dem Meer, spürte die Todesangst – wie sie; ich ließ mein Leben an meinem inneren Auge

vorbeiziehen – wie sie; auf einmal spürte ich Jesu Erwachen und hörte sein Machtwort – wie sie. Ich erlebte: Jesus steht auf – für mich. Die Stürme hören auf, das Meer hört auf zu tosen: Jesus schafft Stille – für mich. In diesem Augenblick wusste ich, dass diese Geschichte nicht nur eine Trostgeschichte für die ersten Christengemeinden ist, sondern dass sie heute ebenso wie damals jedem Hilfesuchenden Kraft gibt.

Auf meiner Suche nach unmittelbarer Bibelerfahrung stieß ich auf die Methode des Bibliologs. Dies ist eine Methode, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einer Gruppe einen lebensnahen, emotionalen Zugang zu biblischen Geschichten ermöglicht. Nicht nur eine Gemeindegruppe, sondern eine ganze Gottesdienstgemeinde kann sich gemeinsam in die Figur einer biblischen Geschichte hineinversetzen und die Gefühle, Gedanken, Handlungen, Reaktionen dieser Person ausdrücken. Es geht im Bibliolog darum, das zu ergründen, was zwischen den Zeilen steht – der Bibliolog nennt das das »weiße Feuer«, im Unterschied zum »schwarzen Feuer«, dem gedruckten Wort. Ich lese im »schwarzen Feuer« von einem Ereignis und frage im »weißen Feuer« nach den Gefühlen, Überlegungen, Hoffnungen und Befürchtungen der beteiligten Menschen.

Lebens- und Glaubenserfahrungen verbinden uns heute mit den Christen der ersten Jahrhunderte, ja sogar mit den Jüngern und Jüngerinnen. Da im Bibliolog allgemein menschliche, damit universelle Erfahrungen zur Sprache kommen, scheint mir das nicht nur erlaubt, sondern zum Verstehen biblischer Geschichten hilfreich, ja, geradezu nötig. In der einzigen missglückten Berufungsgeschichte Jesu zum Beispiel, in der Geschichte vom reichen Jüngling, wird der junge Mann meist negativ gesehen: Wieso springt der denn nicht über seinen Schatten und gibt den schnöden Mammon auf! Er lässt die Gelegenheit seines Lebens einfach verstreichen! Sein Besitz ist ihm wichtiger, als Jesus nachzufolgen! Es ist ihm lieber, festzuhalten, was er ist und

was er hat, als ein Leben mit Jesus zu führen! Doch wer sich – im Bibliolog – überlegt, ob der junge Mann vielleicht das Erbe seiner Eltern zu verwalten, die alten Eltern oder die jüngeren Geschwister zu versorgen hatte, ob er gerade eine Familie gegründet hat oder ob schlicht und einfach seine Sehnsucht nach Gott nicht stark genug war, um alles aufzugeben und sich in die Schar der Jünger einzureihen, empfindet Sympathie für den jungen Mann, ja, entdeckt vielleicht im eigenen Leben auch zu viele Beschäftigungen, zu viel »Reichtum« und zu wenig Hunger nach Gottes Nähe, zu wenig Glaubenskonzsequenz, zu wenig Sehnsucht nach Gott. Seitdem mir die Methode des Bibliologs vertraut ist, lese ich Bibelgeschichten völlig neu und anders, seitdem schreibe ich Predigten anders.

Im Jahr 2002 kam ich zum ersten Mal mit der besonderen Seelsorgearbeit der geistlichen Begleitung in Berührung. Sofort wusste ich: Das will ich lernen. Es war ähnlich wie bei der Mystik ein inneres Berührtsein und Wissen: Das ist es, wonach ich gesucht habe. In den Jahren 2008 und 2009 ließ ich mich zur geistlichen Begleiterin ausbilden. Diese Ausbildung, einschließlich der Erfahrungen bei den Schweigeexerzitien, halte ich für die Summe meines geistlichen und theologischen Suchens. In den Gesprächen der geistlichen Begleitung geht es darum, Menschen darin zu unterstützen, ihr Leben zu ordnen, den roten Lebensfaden zu finden, ihre religiösen Prägungen und ihr Gottesbild anzuschauen und den Heilkräften Gottes zu vertrauen. Ein Grundsatz dabei ist: Das Heil Gottes ist stets größer als das Unheil in der Welt.

Trotz oder gerade wegen dieser Grundüberzeugung bedeutet das nicht, im Leben oder in der Bibel die sperrigen, anstößigen Worte und Erfahrungen einfach auszublenden. Nein, der Jesus der Bibel ist kein »liebes Jesulein«. Der Jesus der Bibel ist einer, der immer wieder zurückweist, der harte Worte spricht, der sich nichts gefallen lässt, der sogar Methoden gegen Mobbing »erfunden« hat, der sich zur Wehr



setzt gegen Übergriffe, der sich abgrenzt gegenüber Petrus zum Beispiel und durchaus auch einmal den Rücken zukehren, die kalte Schulter zeigen und Grenzen ziehen kann. Doch es ist ein Jesus, der für jeden Menschen die richtigen Worte, die richtige Geste, die richtige Weisung hat.

Einer meiner wichtigsten Leitsätze stammt von Ignatius von Loyola. Er lautet: »Gott in allem suchen und finden.« Diese Erkenntnis hat meinen Predigtstil wiederum verändert. Ich versuche in meinen Predigten Impulse, Anleitungen, Hinweise zu geben, wie geistliches Leben sich entdecken und vertiefen lässt. Historische Exegese halte ich nach wie vor für unerlässlich. Doch damit Menschen sich angesprochen fühlen, braucht es eine Auslegung, in der heutige und biblische Erfahrungen ernst genommen und abgefragt werden und in der zu Glaubenserfahrungen angeregt wird.

Da mir immer wieder Menschen begegnen, die sagen, sie könnten beim Lesen in der Bibel diese Impulse nicht sehen, sie könnten nicht wirklich verstehen, was dort gesagt wird, sie könnten die Brücke zwischen den damaligen und heutigen Lebenserfahrungen nicht finden, machen wir in diesem Buch mit zahlreichen Möglichkeiten und Methoden bekannt, wie man mit der Bibel in einen Erfahrungsaustausch kommen kann, wie sie zu einer Anleitungsquelle für eine Spiritualität des Alltags heute werden kann.

## **Mein spiritueller Weg**

*Maike Schmauß*

»Schläft dein Jesus noch?« Die so fragte und mir dabei von hinten eine Hand auf die Schulter legte, war eine

Missionsbenediktinerin, Sr. I. Es war der dritte Tag meiner allerersten Exerzitien. Zwei Tage war ich umgegangen mit der Geschichte von der Sturmstillung, hatte die Stürme und Wogen, die Winde und Wellen meines Lebens angesehen und dabei erlebt, wie Jesus hinten in meinem Lebensboot einfach schlief, während ich das Gefühl hatte zu »verderben«. Ja, er schlief noch und im Einzelgespräch gestand ich Sr. I., ich sei auch keineswegs sicher, dass selbst ein wacher Jesus mir helfen könne. »Denn«, so sagte ich, »Jesus ist für mich nicht Gott.« Das war mutig. Das war äußerst gewagt. Was hatte ich in einem Kloster zu suchen, wenn ich nicht an Jesus, den Christus, glaubte? Würde sie mich nun wegschicken? Sie schickte mich nicht weg. »Wenn Jesus für dich nicht Christus ist, nicht Gottessohn, was ist er dann?«, fragte sie. Ich begann aufzuzählen: »Ein Mensch, der unverzerrt das Ebenbild Gottes ist, einer, der vorurteilslos liebt, der sich den Außenseitern der Gesellschaft zuwendet, der die Frauen aufwertet, der heilt, der von Gott erzählen kann wie niemand sonst, der das Leben will ...« »Nun, das ist doch schon sehr viel«, antwortete Sr. I., »bleib ihm auf der Spur.« Sie hatte mich nicht verurteilt, sie hatte aber auch nicht gesagt: Das genügt, sei zufrieden. Sie hatte mich angenommen, ernst genommen und neugierig gemacht, in mir die Lust auf Mehr geweckt.

Und dann half sie mir, ihm auf der Spur zu bleiben. Sie begleitete mich hin zu dem Glauben an Jesus, den Christus. So entdeckte ich das Herzensgebet. Ich fuhr in das Exerzitienhaus zu dem Jesuiten Franz Jalics, um seine Form des Herzensgebets zu üben. Seitdem verbringe ich dort jedes Jahr zehntägige Schweigeexerzitien. Diese Form des Gebets, in der nur der Name Jesus Christus gebetet wird, praktiziere ich auch in meinem Alltag - alleine und in einer Gruppe, die sich einmal wöchentlich im Spirituellen Zentrum St. Martin in München trifft. Dort kann ich in den sonntäglichen Gottesdiensten auch all das einbringen, was

ich bei Sr. I. an lebendiger Bibelbegegnung gelernt habe. Die Fragen vieler Menschen, wo man denn so einen Umgang mit der Bibel lernen kann, haben mich auch auf die Idee gebracht, darüber ein Buch zu schreiben.

Ich, die ich die protestantische Form der Bibelarbeit kannte – Text, Exegese, Bibelgespräch –, hatte bei Sr. I. einen ganz neuen Zugang gefunden: Sie »verwickelte« mich, wie sie es nannte, in die Geschichten. Es wurden meine Lebens- und Glaubensgeschichten. Ich dachte nicht nach über Zachäus, nein, ich *war* Zachäus. Ich spürte, wie ich mich festklammerte an den Ästen des Maulbeerbaums, auf dem ich saß: an meinen Vorurteilen und Ängsten, an meinen Verletzungen und meiner Schuld, an meinen Enttäuschungen und Erwartungen. Als Zachäus erlebte ich, wie Jesus hochblickte, mich anschaute und herunterrief, sodass ich in Augenhöhe mit ihm kam. Oder ich saß als Maria zu Jesu Füßen, während meine Schwester Martha in der Küche arbeitete, ich spürte meine Bewegungslosigkeit als Lazarus im Felsengrab, eingewickelt in Binden, unfähig, auch nur einen eigenen Schritt zu tun, und hörte den Ruf Jesu: »Komm heraus!« Ich hörte auch, wie Jesus zu denen, die mich in ihrer klammernden Liebe zu ersticken drohten, sagte: »Lasst sie jetzt gehen!«

Die zehn Aussätzigen waren für mich kein Lehrbeispiel für Dankbarkeit, sie waren lauter Persönlichkeitsanteile von mir – da waren neun Seiten von mir, die die Gelegenheit, mit Jesus wirklich in Kontakt zu kommen, nicht wahrnahmen – meine Trägheit, die sagte »*Ich gehe schon noch hin*«, meine Ängstlichkeit, die fragte »*Was soll ich ihm dann sagen?*«, mein Aktionismus, der sofort ganz viel zu tun hatte, und so weiter. Aber da war auch die eine Seite, die mich hingehen und Jesus zu Füßen fallen ließ.

Sr. I.'s Methodenreichtum faszinierte mich, schenkte mir immer neue Erfahrungen mit der Bibel. Ich wurde zum Acker, der einen kostbaren Schatz barg, aber auch zum Schatz, der, tief verborgen in der Erde, darauf wartete,

entdeckt zu werden, und fühlte mich hinein in den Menschen, der alles dafür einsetzte, um diesen Schatz zu erwerben. Ich lernte, mit Symbolen zu arbeiten, ich wagte trotz meiner Unbegabtheit den Versuch zu malen und eine Geschichte so auszudrücken. Ich lernte, meinen Körper einzubeziehen in meine Begegnungen mit biblischen Geschichten und entdeckte tief gebeugt als gekrümmte Frau, dass ich nur noch den Boden unter mir sah, dass ich Jesus gar nicht anschauen *konnte*, selbst wenn ich gewollt hätte - ich war darauf angewiesen, dass er mich anschaute.

Ich hörte die Frage Jesu: »Willst du gesund werden?« und merkte, welche Eigenverantwortung die Heilung für mich bedeuten würde. Ich war das Weizenkorn in der Erde, ich war die Stadt Jerusalem mit den vielen verschiedenen Stimmen in sich, ich suchte das Gespräch mit Jesus in der Nacht wie Nikodemus und ich erlebte die Hartnäckigkeit der Syrophönizierin.

Eine meiner tiefsten Ostererfahrungen machte ich, als ich aus der Perspektive eines Ölbaums erzählte, wie in Emmaus drei Männer ins Haus hineingingen, aber nur zwei herauskamen, allerdings völlig verändert: Ihre Mienen, ihre Stimmen, ihre Schritte - alles hatte sich verändert, war »neu« geworden.

So blieb ich Jesus auf der Spur, begleitet von Sr. I. und immer wieder neugierig gemacht auf Jesus. Viele Jahre lang ließ ich, wenn es nur irgend möglich war, kein Angebot aus, das sie machte - seien es Bibelwochenenden, Bibel-und-Tanz-Tage, Bibelwanderwochen, Stille Tage, Exerzitien.

Und eines Tages fragte sie mich: »Hast du Lust, den nächsten Bibelsonntag mit mir zusammen zu leiten?« Von nun an planten wir vieles gemeinsam - und schon die Zeit der Vorbereitung war eine Lust und ein Gewinn. Wir ergänzten einander, oft hatten wir auch gleichzeitig dieselbe Idee.

Dann kam für mich die Katastrophe. Sr. I. erkrankte schwer, zwei Monate später starb sie. Dass ich sie

zusammen mit ihren Mitschwestern bei ihrem Sterben begleiten durfte, war eine meiner tiefsten spirituellen Erfahrungen. Ich hatte eine große Lehrerin, eine geistliche Begleiterin, ja eine Mutter verloren. Aber ich konnte eines für sie tun: Ich konnte ihr Erbe weitergeben. Als Sr. I. im Januar 2004 starb, war das Jahresprogramm des Klosters voll von Veranstaltungen, die sie geplant hatte. Keine einzige fiel aus. Ich durfte ihren Mitschwestern helfen, alle Kurse durchzuführen - wenn auch oft genug unter Tränen.

Gleichzeitig ging ein großer Traum von mir in Erfüllung: Das, was ich gelernt hatte, hatte ich immer schon auch in meiner eigenen Kirche weitergeben wollen. Als Prädikantin war ich in meiner Ortsgemeinde sehr engagiert. Doch meine Versuche, das einzubringen, was mir so viel Gewinn bedeutete, waren gescheitert an dem Pfarrer, sei es, weil das, was da aus der katholischen Ecke kam, ihm von vornherein suspekt war, sei es weil er seine Art der Verkündigung als die einzig richtige betrachtete oder weil er mich zwar als Mentor betreuen, aber nicht umgekehrt etwas von mir übernehmen wollte. Ich versuchte es ein paar Jahre, doch Anfang 2004 verließ ich meine Gemeinde. Genau zu der Zeit hatte die evangelische Landeskirche Pfarrer Andreas Ebert mit einer halben Stelle damit beauftragt, ein spirituelles Zentrum in München zu gründen. Dort, im Spirituellen Zentrum St. Martin, fand ich Menschen, die, wie ich, das Herzensgebet pflegten, und ich fand ein Gottesdienstkonzept vor, das mir die Möglichkeit bot, alle diese Methoden, sich mit biblischen Texten zu »verwickeln«, einzubringen und anzuwenden.

Unsere »Martinsmesse« besteht aus drei Teilen, drei halben Stunden. Die erste halbe Stunde dient dem Ankommen mit einer geleiteten Meditation, in der zweiten halben Stunde »verwickeln« wir uns mit einem Text, d.h. alle Anwesenden nehmen interaktiv an der Textbegegnung teil; dabei bedienen wir uns unterschiedlicher Methoden. Im dritten Teil feiern wir das Abendmahl.

Ich bin glücklich über diese Gottesdienstform - vielen Menschen bietet sie das, was sie in traditionellen Gottesdiensten vermissen. Aber ich habe noch einen weiteren Traum, eigentlich zwei Träume. Sie haben zu diesem Buch geführt.

Der eine Traum ist, dass solche Methoden unmittelbarer Textbegegnung auch Eingang finden in die Predigt des herkömmlichen Gottesdienstes. Der andere Traum ist der vom mündigen Christen. Immer wieder fragen Menschen: »Wie kann ich auch alleine die Bibel lesen? Ich würde das gerne tun, aber wenn ich einen Abschnitt gelesen habe, weiß ich nichts damit anzufangen.« Ihnen möchten wir in diesem Buch antworten. Wir möchten Impulse und Anregungen geben, Methoden zeigen, die einen unmittelbaren Zugang zu diesem wunderbaren, hochaktuellen Buch, der Bibel, ermöglichen.

## **Leitfaden zum Gebrauch**

Wir wollen Ihnen mit unserem Buch einen Schlüssel in die Hand geben, mit dem Sie das Haus der Bibel öffnen können: Sie werden biblischen Gestalten begegnen und mit ihnen ins Gespräch kommen, ihre Gedanken und Gefühle kennenlernen. Sie werden deren Seelenbilder und innere Landschaften betrachten. Sie werden sich mit ihnen ausruhen und mit ihnen umhergehen. Sie werden mit ihnen beten und mit ihnen zweifeln, mit ihnen suchen und mit ihnen staunen. Und plötzlich werden Sie spüren: Das bin ja überall auch ich! Das sind meine inneren Räume, meine Seelenbilder, meine Gebete und meine Fragen.

So lädt dieses Buch auf ungewohnte und ungewöhnliche Weise ein, sich einzelne Geschichten des Neuen Testaments als persönliche Lebens- und Glaubensgeschichten zu eigen zu machen und einen neuen, einen eigenen Zugang zur Bibel zu gewinnen.

Bei der Auswahl der Texte ließen wir uns von den Fragen, Themen, Problemen leiten, die heutige Menschen bewegen, umtreiben, quälen: Umgang mit Stress, Mobbing, Schuld, Abschied, Lebens- und Todesangst, Suche nach Sinn und Glück. Was uns selbst am meisten erstaunt hat: Die alten Geschichten der Bibel geben tatsächlich Antworten auf Fragen unserer Zeit, geben Lebenshilfe für Menschen des 21. Jahrhunderts, sogar ganz konkrete Tipps in Alltagssituationen.

Wir wollten aber kein »fertiges« Buch, das alle Lösungen präsentiert. Lieber wollen wir Sie mitnehmen auf die Suche nach Ihren eigenen Antworten, auf Ihre ganz eigene Entdeckungsreise durch die Erfahrungsräume der Bibel.

Überwiegend haben wir die Lutherübersetzung verwendet, einfach deshalb, weil wir damit aufgewachsen sind und uns die Sprachgewalt Luthers immer noch und immer wieder fasziniert. Die Einheitsübersetzung ist allerdings oft leichter verständlich und unseren katholischen Leserinnen und Lesern vertrauter. Darum war es uns wichtig, auch diese Übersetzung zu verwenden. Da die Schreibweise biblischer Namen in beiden Übersetzungen voneinander abweicht, finden sich auch hier im Buch mitunter unterschiedliche Schreibweisen – je nachdem, welche Übersetzung wir gerade zugrunde gelegt haben.

Zuweilen folgt auf den Bibeltext eine kurze Hinführung. Dann können Sie, liebe Leserin, lieber Leser, für sich mithilfe der Fragen und Impulse und vielfältiger Methoden auf Entdeckungsreise gehen, Türen zu den biblischen Geschichten öffnen und sich umschaun in den unterschiedlichen Räumen der Texte. Was Sie darin finden, hängt mit Ihren Fragen, mit Ihrer persönlichen Situation und Ihrer Biografie zusammen. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch.

Sie können beim Gebrauch unseres Buches unterschiedlich vorgehen. Eine Möglichkeit ist, das Buch von Anfang bis Ende durchzugehen, eine andere, sich anhand

des Inhaltsverzeichnisses oder auch des Methodenverzeichnisses verlocken zu lassen, hier und da eine Geschichte, ein Thema, eine interessante Methode auszuwählen. Sie finden viele Fragen und Anregungen zu den verschiedenen Bibeltexten, die an Sie persönlich gerichtet sind. Denn: Ihre Sicht der Dinge zählt. Dazu wollen wir Ihnen Mut machen.

Vielleicht reizt es Sie, sich ein Heft oder ein Buch mit leeren Seiten zu kaufen, das Sie gern zur Hand nehmen, das Sie schön finden, in das Sie mit Freude hineinschreiben und das für Sie zum spirituellen Tagebuch wird. Aber natürlich müssen Sie keine persönlichen Aufzeichnungen machen. Sie können dieses Buch auch einfach als »Lesebuch« nehmen und sich unsere Überlegungen, die wir in den »Notizblättern« aufgeschrieben haben, durch den Kopf und vielleicht auch durch das Herz gehen lassen.

Neben der persönlichen Verwendung ist das Buch auch geeignet als »Fundgrube« für die Arbeit mit Gruppen, angefangen von Tagesseminaren der Erwachsenenbildung, über Themenabende – beispielsweise in Hauskreisen – bis hin zu Firm-, Konfirmanden- oder Religionsunterrichtsstunden. Unsere methodischen Anregungen lassen sich als Arbeitsblätter verwenden oder als Grundlage für die Gestaltung von Gruppen- und Unterrichtsgesprächen. Unsere »Notizblätter« können dabei eine Hilfe bei der Unterrichts- oder Seminarplanung sein. Manche eignen sich auch dazu, in der Gruppe oder Klasse gelesen zu werden, so die Gespräche, Interviews oder Theaterstücke mit unterschiedlichen Rollen.

Wir sind uns sicher: Wer neugierig ist, wird im Haus der Bibel eine Truhe voller Überraschungen finden. Bei deren Entdeckung will dieses spirituelle Arbeitsbuch helfen.



# 1

## ZWANG UND STRESS: LUST AUF FREIHEIT

### 1. Arbeitsüberlastung und Zeitdruck mindern

#### Sonntag - und so viel zu tun!

*Sie kamen nach Kafarnaum. Am folgenden Sabbat ging er in die Synagoge und lehrte. Und die Menschen waren sehr betroffen von seiner Lehre; denn er lehrte sie wie einer, der (göttliche) Vollmacht hat, nicht wie die Schriftgelehrten.*

*In ihrer Synagoge saß ein Mann, der von einem unreinen Geist besessen war. Der begann zu schreien: Was haben wir mit dir zu tun, Jesus von Nazaret? Bist du gekommen, um uns ins Verderben zu stürzen? Ich weiß, wer du bist: der Heilige Gottes. Da befahl ihm Jesus: Schweig und verlass ihn! Der unreine Geist zerrte den Mann hin und her und verließ ihn mit lautem Geschrei. Da erschrecken alle und einer fragte den anderen: Was hat das zu bedeuten? Hier wird mit Vollmacht eine ganz neue Lehre verkündet. Sogar die unreinen Geister gehorchen seinem Befehl. Und sein Ruf verbreitete sich rasch im ganzen Gebiet von Galiläa.*

*Sie verließen die Synagoge und gingen zusammen mit Jakobus und Johannes gleich in das Haus des Simon und Andreas. Die Schwiegermutter des Simon lag mit Fieber im Bett. Sie sprachen mit Jesus über sie, und er ging zu ihr, fasste sie an der Hand und richtete sie auf. Da wich das Fieber von ihr und sie sorgte für sie.*

*Am Abend, als die Sonne untergegangen war, brachte man alle Kranken und Besessenen zu Jesus. Die ganze Stadt war vor der Haustür versammelt, und er heilte viele, die an allen möglichen Krankheiten litten, und trieb viele Dämonen aus. Und er verbot den Dämonen zu reden, denn sie wussten, wer er war.*

*In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.*

Mk 1,21 - 38 (Einheitsübersetzung)

Jesus erlebt gerade eine aufregende, stressreiche Zeit: Aus Nazaret haben ihn die empörten Menschen vertrieben, nun ist er nach Kafarnaum gekommen und verbringt dort einen äußerst anstrengenden Sabbat: Er lehrt in der Synagoge und *wie einer, der Vollmacht hat*. Er bekämpft den unreinen Geist eines Besessenen und treibt ihn aus. Danach findet er im Haus des Simon nicht etwa ein wohl vorbereitetes Mahl, sondern die kranke Schwiegermutter Simons, die hohes Fieber hat, und er heilt sie. Noch am Abend, als die Sonne untergegangen ist, bringen die Menschen ihre Kranken zu ihm, dass er sie heile, ja, *die ganze Stadt war vor der Haustür*. Das ist ein voller Tag, ein äußerst aufreibender,

Kräfte raubender Tag. Aber es ist auch ein erfüllender Tag. In seinem Reden, in seinem Handeln ist Jesus in Kontakt mit dem Vater.

Hole dir einen »Stresstag«, den du kürzlich erlebt hast, in Erinnerung. Schreibe auf, was es an diesem Tag alles zu tun gab, was alles auf dich eingestürzt ist, welche Menschen etwas von dir brauchten, was du geredet, gehört, gesehen hast. Du kannst einfach ungeordnet aufschreiben, woran du dich gerade erinnerst, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, oder du vergegenwärtigst dir deinen Tag von morgens bis abends.

Dann frag dich: Wo ist mir da Gott begegnet? Wo entdecke ich Spuren seiner Nähe? In einer Berührung, einem Wort, einem Blick oder in einem Konflikt, einem Schmerz, einer Enttäuschung. In allem darfst du Gott suchen und finden. Kreise die entsprechenden Stellen in deinen Aufzeichnungen farbig ein. Jetzt stell dir vor: Es ist Abend geworden. Welche Möglichkeiten hast du zu entspannen? Halte auch sie schriftlich fest.

Nun erst frage dich: Was tut Jesus? *In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. Verweile bei diesem stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.* Verweile bei diesem Satz. Betrachte nacheinander **einzelne Teile des Satzes**. Welche – zum Teil auch verborgenen – Botschaften kannst du heraushören? Welche Gefühle und Assoziationen lösen sie aus? Sammle sie!

- Welche Gefühle löst es in dir aus, wenn du hörst *In aller Frühe, als es noch dunkel war?*
- Welche Bilder, Assoziationen kommen dir dazu?
- Was verbirgt sich hinter den Worten *er stand auf?*
- Was verbirgt sich hinter dem Satz *er ging an einen einsamen Ort?*

- Welche Rolle spielen bei Jesus Ort und Zeit für das Gebet?
- Kannst du dir vorstellen, etwas von dem, was Jesus dir hier vorlebt, für dich zu übernehmen? Formuliere möglichst konkret, was das ist!

## **AUS UNSEREN NOTIZBLÄTTERN**

*In aller Frühe, als es noch dunkel war.*

### **Gefühle**

Ich fühle mich ausgeruht, frisch, wach. Ich genieße die Kühle, die Stille. Oder: Ich befinde mich noch in einer Art Schwebestadium zwischen Wachen und Schlafen. Die Morgendämmerung lässt die Welt noch unwirklich erscheinen, ohne klare Konturen, ohne scharfe Trennung zwischen Himmel und Erde.

### **Bilder und Assoziationen**

Nebel, Dämmerung, erste Vogelstimmen  
 Ein Morgen am See / am Meer / auf dem Berg  
 Schweigendes Erwarten des Sonnenaufgangs  
 Osternacht

Das Lied »Die güldne Sonne voll Freud und Wonne«  
 Der Sonnengesang des Franz von Assisi »Ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel, die Nacht ist verflattert, ein neuer Tag beginnt.« (Aus einem afrikanischen Gebet)

*Er stand auf.*

Jesus stand auf – das lässt den Rückschluss zu, dass Jesus sich niedergelegt hatte, geschlafen hat. Er hat sich Ruhe gegönnt. Genügend Schlaf hat für den Jesuiten und Exerzitienmeister Franz Jalics oberste Priorität. Geistliches Leben setzt einen guten Umgang mit dem Körper voraus.

*Er ging an einen einsamen Ort.*

Er verlässt die anderen, sucht das Alleinsein. Er verlässt den Schutz des Hauses, sucht die Einsamkeit in der Natur. Er verlässt die Umgebung, in der er gearbeitet und geschlafen hat, sucht einen Ort des Gebets.

### **Die Rolle, die Ort und Zeit bei Jesus für das Gebet spielen**

Er sucht einsame Orte auf: Berg, Wüste, den Garten Getsemane. Er betet nicht einfach »irgendwo«, es gibt Orte des Gebets. Das kann auch die Synagoge sein, der Tempel oder »das stille Kämmerlein« (Mt 6,6). Ebenso gibt es Zeiten des Gebets, den frühen Morgen, die Nacht oder das Tischgebet: »Da nahm er das Brot, dankte und brach es.«

### **Was könnte ich von Jesus übernehmen?**

Ich suche mir eine Gebetszeit, zu der niemand mich stört: Vielleicht ist es, wie hier bei Jesus, der Morgen, wenn es noch dunkel ist, vielleicht ist es am Abend eine kurze Zeit vor dem Schlafengehen, vielleicht ist es eine halbe Stunde am Mittag, wo ich die Tür zusperren und allein sein kann oder wo ich hinausgehe. Ich suche mir einen Gebetsort, an dem ich allein bin, ich gehe zum Beten *an einen einsamen Ort*. Das kann das »stille Kämmerlein« ebenso sein wie die Natur oder eine Kirche auf meinem täglichen Weg zur Arbeit. Das kann ein Sessel am Fenster sein, eine Kerze am Lieblingsplatz, ja, sogar die ganz bewusst genossene Dusche. Es ist wichtig, solche »einsamen Orte« zu haben. Ich suche und gestalte in meiner Wohnung »meinen« Gebetsort.

Wir wissen nicht, was und wie Jesus an jenem Morgen gebetet hat. Aus anderen Textstellen schließen wir, dass er unterschiedliche Formen des Gebets gepflegt hat.

Am Ende dieses Buches haben wir Ihnen eine kleine Gebetsschule mit fünf Lektionen zusammengestellt (siehe S. 203ff.).

## **Den Bedürfnissen des Körpers nachgeben**

*Sie verließen die Synagoge und gingen zusammen mit Jakobus und Johannes gleich in das Haus des Simon und Andreas. Die Schwiegermutter des Simon lag mit Fieber im Bett. Sie sprachen mit Jesus über sie, und er ging zu ihr, fasste sie an der Hand und richtete sie auf. Da wich das Fieber von ihr und sie sorgte für sie.*

Mk 1,29 - 31 (Einheitsübersetzung)

Lies zunächst langsam und sorgfältig Satz für Satz des Textes. Dann mach daraus eine **Bildergalerie**. Überlege dir: Wie viele Bilder ergäbe es, wenn du diese Geschichte als Bildergeschichte malen würdest, und was wäre auf den Bildern zu sehen? Entweder malst du tatsächlich (auch wer meint, nicht »malen« zu können, kann es leicht mit einfachen Strichmännchen versuchen) oder du gibst den einzelnen Bildern Überschriften.

Bild für Bild schaust du nun deine (echte oder virtuelle) Bildergalerie an und identifizierst dich jeweils mit der Schwiegermutter des Petrus.

- Welche Gefühle steigen auf?

- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?
- Was hat das alles mit dir zu tun?
- Gibt es Parallelen bzw. Verbindungen zu deinem Leben?
- Welche Botschaft kannst du für dich formulieren?

## **AUS UNSEREN NOTIZBLÄTTERN**

### **Die Bilder**

*BILD 1* : Die Schwiegermutter liegt mit Fieber im Bett.

*BILD 2*: Jünger erzählen Jesus von der kranken Schwiegermutter.

*BILD 3*: Jesus kommt auf sie zu.

*BILD 4*: Jesus fasst sie bei der Hand.

*BILD 5*: Jesus richtet sie auf.

*BILD 6*: Sie ist geheilt und versorgt ihre Gäste.

### **Meine Gefühle und Gedanken**

*BILD 1*: Ich sehe mich in der Schwiegermutter des Petrus. Manchmal fühle ich mich erschöpft, überanstrengt, krank. Ich will nicht immer nur für andere sorgen. Ich will nicht immer nur andere aufrichten, sondern möchte endlich einmal selbst aufgerichtet werden. Ich möchte nicht immer nur geben, sondern selbst auch etwas bekommen.

*BILD 2*:

- Ich empfinde das Reden über mich als eine Art Entmündigung: Ich möchte mitreden, wenn es um mich geht.
- Ich empfinde dieses Reden über mich als Fürsorge: Da sieht mich jemand, macht sich Gedanken darüber, wie es mir wieder besser gehen könnte.

*BILD 3*: Jesus kommt auf mich zu. Ich spüre, wie sich die Atmosphäre im Zimmer verändert, ich spüre die Kraft, die

von ihm ausgeht, ich spüre seinen Blick.

*BILD 4:* Jesus fasst mich bei der Hand. Er legt seine ganze Aufmerksamkeit in diesen Händedruck. Es ist eine Art von Berührung, wie ich sie bisher noch nie erlebt habe. In dieser Präsenz bin auch ich ganz präsent.

*BILD 5:* Jesus richtet mich auf. Ich kann mich nicht selbst aufrichten. Aber ich kann mich aufrichten lassen von Jesus – äußerlich und innerlich.

*BILD 6:* Ich bin geheilt und versorge meine Gäste. Es ist nicht wie vorher, da habe ich einfach funktioniert. Jetzt freue ich mich, für Jesus sorgen zu können. Ich bin dieselbe wie vorher und doch verändert.

Diese Übung lässt sich auf jede biblische Geschichte anwenden. Dabei kannst du bereits durch die Wahl deiner Identifikationsfigur einiges über dich erfahren. Betrachte dazu noch einmal den ganzen Tag, an dem die Schwiegermutter des Petrus geheilt wird (Mk 1,21 – 34):

1. Schau auf die Szene in der Synagoge. Du könntest dich sehen in einem der Jünger, in dem Besessenen oder in einem der Anwesenden, Mann oder Frau, auch in Jesus. Angenommen, du wählst einen der Anwesenden, der beim Hören von Jesu Lehre »sehr betroffen« ist. Was sagt dir das über dich, über deine religiöse Sehnsucht, über deine augenblickliche Gottesbeziehung?

2. Schau auf das Bild vom Haus des Simon und Andreas am Abend des Tages. Die Einwohner von Kafarnaum bringen ihre Kranken zu Jesus, die ganze Stadt ist vor dem Haus versammelt. Bist du ein Kranker oder ein Angehöriger? Welche Schlüsse ziehst du aus deiner Wahl?



## **AUS UNSEREN NOTIZBLÄTTERN**

### **1. Ich bin einer der Anwesenden.**

Ich bin ein »Anwesender«. Ich bleibe nicht zu Hause sitzen, sondern habe mich aufgemacht – dorthin, wo etwas geschieht, wo Gottesbegegnung stattfinden kann. Ich gehöre nicht zu dem inneren Kreis um Jesus. Ich ziehe es vor, mir alles immer erst einmal aus der Distanz anzusehen und mich nicht sofort ganz einzulassen. Aber ich höre ihm zu, schaue ihm zu. Was er sagt und tut, lässt mich nicht gleichgültig. Im Gegenteil, es bringt mein ganzes bisheriges Denken durcheinander. Hier lehrt einer nicht nur mit Worten, sondern auch durch sein Handeln. Was ich erlebe, erfüllt mich mit Entsetzen, das wird mich so schnell nicht loslassen.

### **2. Ich schaue auf das Bild vom Haus des Simon und Andreas am Abend.**

- Ich bin ein Kranker: Ich als Kranker kann mich nicht mehr selbst auf den Weg machen. Aber ich habe Menschen, die sich um mich kümmern. Sie haben mich vor dieses Haus gebracht. Ich schaue hin zu Jesus.
- Ich bin ein Angehöriger: Ich als Angehöriger habe Menschen, um die ich mich Sorge. Ich suche nach Möglichkeiten, ihnen zu helfen, bringe sie zu Jesus. Es kann auch sein, dass ich in Gestalt dieses Kranken einen kranken Anteil von mir zu Jesus bringe und ihn für mich um Heilung bitte.

**Lasst euch unterbrechen!**

*Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen.*

Mk 6,30 - 33 (Einheitsübersetzung)

Die **Identifikation** mit einer Gestalt der Geschichte hilft dir, ganz hineinzugehen in das Geschehen und darin Eigenes zu erkennen.

1 . Stell dir vor, du bist einer der Apostel, die sich bei Jesus versammeln, bist ganz erfüllt von dem, was du erlebt und im Namen Jesu geschafft hast – du hast gepredigt, geheilt, böse Geister ausgetrieben. Du warst bevollmächtigt, das zu tun, was sonst Jesus vorbehalten war. Das heißt, du hast Macht und Ansehen gehabt. Welche Gefühle löst die Erinnerung an diese Erlebnisse in dir aus? Schließ die Augen und lass diese Gefühle in dir aufsteigen.

2. Nun bist du zusammen mit den anderen Aposteln wieder bei Jesus und ihr erzählt ihm alles. Wieso bist du so beseelt von dem Wunsch, Jesus von allem zu erzählen?

3. Stell dir die nächste Szene vor. Du bist immer noch einer der Apostel. Wo stehst du jetzt? Achte auf deine Körperhaltung, deine Gesten, deine Mimik. Schau dir auch die vielen Menschen an, die um euch herumstehen – alle haben sie ihre Erwartungen, Hoffnungen, Ängste. Eigentlich könntet ihr gleich weiterarbeiten. Doch Jesus unterbricht euch – er unterbricht euren Tatendrang und euren Redeschwall, indem er sagt: *Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.* Was geht jetzt in dir vor? Was löst diese Aufforderung in dir aus?

4. Du steigst mit Jesus und den anderen in ein Boot und hängst deinen Gedanken nach: Wie wird es sein an dem einsamen Ort? Was werdet ihr tun? Worüber werdet ihr reden? Werdet ihr euch gemeinsam freuen können über eure Erfolge? Oder werdet ihr eure Erfolge im Schweigen vor Gott genießen? Werdet ihr feiern oder beten? Wie wird es eurer Gemeinschaft in der Einsamkeit ergehen?

5. Du verlässt jetzt deine Rolle als Apostel und kommst zurück in deine Welt. Hat Jesus in vergleichbaren Lebenssituationen auch schon zu dir gesprochen: Komm mit an einen einsamen Ort und ruh ein wenig aus? Hat er dich schon einmal durch Menschen oder Ereignisse wie eine Krankheit, ein überraschendes Angebot zum Ausspannen aus deinen Aktivitäten herausgeholt und an den einsamen Ort in die Ruhe geschickt? Vergegenwärtige dir, wie das war. Erinnere dich an dein damaliges Lebensgefühl.

## **AUS UNSEREN NOTIZBLÄTTERN**

1. Ich bin begeistert von mir und von Jesus. Nie hätte ich gedacht, dass ich so etwas kann. Freilich geschah alles, was ich leistete, in seinem Namen. Aber mich haben die Menschen bewundert, gerühmt, mir haben sie gedankt. Das war ein erhebendes Gefühl.

2. Jesus soll wissen, was in seinem Namen geschehen ist. Ich möchte, dass er stolz auf mich ist, mich lobt und weiter anspornt.

3. Ich fühle mich »ausgebremst«, so vieles hätte ich noch zu berichten gehabt. Aber dazu ist keine Zeit. Schon wieder drängen Menschen herbei. Ich möchte ihnen helfen. Da sagt Jesus, wir sollen ausruhen. Ich verstehe ihn nicht. Jetzt an einen einsamen Ort gehen? Ich habe Angst davor, ins Leere zu fallen, melancholisch zu werden.