

## Der Spur der Sehnsucht folgen

3. Woche: 11.03. – 17.03.2020  
Sehnsucht nach mir selbst

### Thematische Hinführung

Auf dem Spiegel unseres Badezimmers klebt ein kleiner blauer Aufkleber in Herzform. „Du bist einzigartig“ steht darauf. Nett gemeint. Denn glauben kann ich das früh morgens nur schwer, wenn ich mit verschlafenen Augen noch nicht wirklich wach vor dem Spiegel stehe. Dann sehe ich eher ein müdes Gesicht, das nicht sehr viel um sich herum wahrnimmt.

„Du bist einzigartig.“ Ein schöner Satz. Doch mich wirklich daran freuen kann ich mich nicht, wenn mir die Geduld mit den Kindern mal wieder ausgeht.

„Du bist einzigartig.“ Ist ja gut und schön, aber meinen Berg an Arbeit macht es mir heute auch nicht kleiner.

„Du bist einzigartig“. Doch irgendwie bleibt dieser Satz bei mir hängen. Und im Laufe des Tages taucht er in meinem Inneren immer wieder auf. Als ob ich eine Stimme hörte, die genau das immer wieder zu mir sagt: „Du bist einzigartig.“ Ja, stimmt schon, genetisch gibt es mich nur ein einziges Mal auf der Welt. Und ich bin ja auch nicht immer unausgeschlafen, ungeduldig und überarbeitet. Ich bin auch fröhlich, kreativ, musikalisch und anderen Menschen zugewandt.

Aber wie bin ich dann eigentlich? Und wer bin ich? Ich habe schon oft darüber nachgedacht. Aber mehr noch als alles Denken mit dem Verstand spüre ich eine innere Sehnsucht danach, zu spüren, wer und wie ich im Grunde meines Wesens bin.

Das ist eine Sehnsucht des Herzens, die sich nicht mit sozialen, pädagogischen oder psychologischen Erklärungen zufrieden geben will. Einen Spiegel bräuchte ich, in dem ich nicht mein Äußeres, sondern mein Inneres, meine Seele sehe. Oder den liebevollen, wohlwollenden Blick eines anderen, unter dem ich mich entfalten und entwickeln kann.



### Biblischer Bezug

„Du bist ein Gott,  
der mich sieht.“

Ich finde, das ist ein mutiger Satz. Hagar, Abrahams Nebenfrau, sagt ihn nach einer dramatischen Geschichte zu Gott. Weil Sarah mit Abraham keine Kinder bekommen konnte, wurde ersatzweise die Sklavin Hagar zur „Leihmutter“ für Abrahams Sohn Ismael. Sarah hielt diese Konkurrenz nicht lange aus und machte der Nebenfrau Hagar das Leben zur Hölle, so dass diese mit dem Kind in die Wüste floh. Der sichere

Tod: wer sich vom Beduinendorf trennt, ist verloren. Doch Hagar wird vom Engel Gottes gefunden und bekommt die Verheißung, Stammutter eines großen Volkes zu werden. Sie geht wieder zurück in Abrahams Sippe und bekennt vor Gott: „Du bist ein Gott, der mich sieht“. (1. Mose 16,3)

Das wünsche ich mir: einen Gott zu haben, der nicht nur sieht, was ich habe und kann, sondern der mich so sieht, wie ich bin. Der mein Inneres sieht: meine Wünsche, meine Hoffnungen, mein Zögern, meine Angst. Der mir einen Spiegel vorhält, so dass ich klar werde und ich mich selber erkennen kann. Meine „Außen-seite“ und meine „Innenseite“. Der mich mit wohlwollendem und liebevollem Blick ansieht. Unter dessen Blick ich mich entfalten kann zu dem, der ich gedacht bin: Gottes einzigartigem und geliebtem Menschen.

### Impuls für die Stille:

#### Erster Tag der Woche:

Ich nehme mir einen großen Bogen Papier und schreibe darauf in schöner Schrift:

„Ich bin:“

Darunter ergänze ich diesen Halbsatz jeweils mit einer ausschließlich positiven Eigenschaft, die ich besitze.

#### Zweiter Tag der Woche:

Ich nehme mir wieder einen großen Bogen Papier und schreibe darauf in schöner Schrift

„Ich bin:“

Heute notiere ich zehn meiner Eigenschaften, die ich nicht so gerne mag an mir.

### Dritter Tag der Woche:

Ich lege beide Papierbögen nebeneinander, schaue sie in Ruhe an und lasse sie auf mich wirken.

Nach einer Zeit der Stille (ca. 10 Min) schreibe ich auf, welche Gefühle, Eindrücke, Erinnerungen etc. in mir aufgetaucht sind.

Unabhängig davon, was ich aufgeschrieben habe, schließe ich es nach meiner Zeit ab und lasse es unbewertet / unkommentiert so stehen.

### Vierter Tag der Woche:

Ich lese mir drei Mal achtsam halblaut vor, was ich am Tag zuvor aufgeschrieben habe.

Ich höre mit meinem Herzen auf das, was ich halblaut ausspreche. Ich bewerte es nicht, sondern gehe damit ca. 10 Min. in die Stille.

Wenn sich nach dieser Zeit ein Resonanzsatz auf das Gehörte in meinem Herzen bildet, schreibe ich ihn auf.

### Fünfter Tag der Woche:

Mit meinem Resonanzsatz von gestern gehe ich ins Gespräch mit Gott.

20 Minuten Gespräch mit Gott:

Ich spreche wirklich halblaut, so dass ich meine eigenen Worte selber hören kann.

Ich muss nicht 20 Min am Stück reden - Schweigen und Pausen sind auch möglich. Bitte aber 20 Min „auf Sendung sein“ mit Gott; nicht das Gebet / Gespräch nur denken oder aufschreiben, sondern sprechen (das kann auch während eines Spaziergangs sein ☺)

### Sechster Tag der Woche:

Ich schaue mir ein Kinderbild von früher an. Wie sah ich damals aus, wie war ich früher, wie bin ich jetzt?

Was hat Gott mir alles geschenkt in diesen Jahren? Ich schaue bewusst auf das Gute, das ich in all den Jahren erfahren habe.

Ich rufe mir in Erinnerung: „Du bist ein Gott, der mich so sieht wie ich bin“ – mit Gaben und Grenzen – von Kindheit an bis heute.

Wofür kann ich danken?

### Siebenter Tag der Woche:

Ich überlege, ob es jemanden gibt, der mich auf meinem Weg bis heute begleitet und in besonderer Weise unterstützt hat. Heute wäre ein guter Tag, diesem Menschen speziell dafür zu danken: mit einem Brief, einem Anruf, einem Besuch oder mit einem Gebet.

Auch Menschen, die nicht mehr leben, kann man indirekt danken: Dann geht der Dank an diesen Menschen eben an Gott.

### **Segen:**

Gott erfülle dich  
mit seinem Glanz.  
Damit Du  
in deinem Leben  
etwas widerspiegelst  
von seiner großen  
Freundlichkeit und Güte.  
Amen

### **Weiterführende Anregungen:**

„*Sehnsucht ist der Anteil,  
der uns Gott ähnlich macht,  
weil die Sehnsucht maßlos ist.*“ Augustinus

*Der Pfarrer von Ars beobachtete,  
dass der Bauer Chaffangeon jeden Morgen  
lange in der Kirche verbrachte.  
Auf die Frage: „Was tust du denn so lange?“,  
antwortete er: „Ich schaue Gott an,  
und er schaut mich an“.*

F. Trochu, *Der heilige Pfarrer von Ars*,  
Stuttgart 1952, 156f.

Als tägliche Übung zu beten:

*Immerfort empfangen ich mich  
aus deiner Hand.*

*Das ist meine Wahrheit und meine Freude.*

*Immerfort blickt mich  
voll Liebe dein Auge an,  
und ich lebe aus deinem Blick,  
du mein Schöpfer und mein Heil.*

*Lehre mich in der Stille deiner Gegenwart  
das Geheimnis zu verstehen,  
das ich bin.*

*Und dass ich bin durch dich  
und vor dir und für dich*

Romano Guardini

*Eva Manderla,  
Pfarrerin,  
geistliche Begleiterin,  
Mediationsbegleiterin  
Via Cordis*

