

Die Passions- und Osterzeit anders gestalten

*– ein spiritueller Erfahrungsweg
in einer besonderen Zeit -*



Vom 30. März bis 19. April

(ein späteres Hinzukommen ist jederzeit möglich)

Anmeldung bei: Sylvia Tag
Pfarrerin der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde
Tel: 0176/55 222 486
Email: sylvia.tag@kbz.ekiba.de

Herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass Du (ich hoffe diese Anrede ist für dich stimmig) mit uns an diesen spirituellen Erfahrungsweg teilnehmen möchtest, den erst einmal jede/r für sich, wir aber auch gemeinsam in den nächsten drei Wochen gehen dürfen.

Viele von uns hat es in den letzten zwei Wochen ziemlich durchgeschüttelt, auch wenn wir die Folgen der Corona-Epidemie sehr unterschiedlich erleben, je nachdem, ob dies für uns home-office mit Kindern, starke Belastung durch eine Arbeit in „systemrelevanten“ Bereichen, gravierende Einkommenseinbußen, langes Alleinsein oder dicht gedrängtes Zusammenleben auf engem Raum bedeutet.

Dazu kommt die Angst um gefährdete Familienangehörige und manchmal auch um uns selbst, insbesondere, wenn wir zu einer Risikogruppe gehören...

Gerade in solch einer Zeit kann es wichtig sein, **Struktur und Halt** in der Gestaltung unseres Alltags zu finden. Wir sind in der Regel viel mehr zuhause als sonst, haben kaum noch Termine auswärts, können vielen unserer Hobbys nicht mehr nachgehen und dürfen uns nahe Menschen nicht mehr besuchen. So sind wir weit mehr auf uns selbst gestellt als wir es bisher gewohnt waren. Vielleicht ist dies ein guter Moment, dass wir uns in unseren Alltag bewusst mehr Zeit zum Nachdenken, zur Besinnung, zum Gebet nehmen...

Die Coronakrise zwingt viele von uns, zu entschleunigen. Darin können wir auch eine große Chance wahrnehmen, denn diese Entschleunigung kann uns einen Freiraum eröffnen, uns selbst und unsere Umgebung besser wahrzunehmen. Sie kann auch Raum schaffen für eine „produktive Langeweile“, für Auszeiten und Stille und uns für die Gegenwart Gottes in unserem Leben durchlässiger machen.

Dieser Übungsweg möchte dich ermutigen, aufmerksamer zu werden für das, was dein Leben ausmacht. Er möchte dich unterstützen, in Kontakt zu kommen mit DEM, der Ursprung und Ziel deines Lebens ist und sein möchte. In seiner Kraft wurzeln wir, auf ihn hin strecken wir uns aus.

Dieser Übungs- und Erfahrungsweg will dich einladen, ins „Hören“ zu kommen auf das, was tief innen in dir entstehen möchte. Wir begegnen Gott in unserer Tiefe, in unserem Herzen. Jesus hat dies sehr existentiell erfahren und mit den Worten beschrieben: *So wie der Vater in mir ist, so bin ich in euch.* (vgl. Joh 14,20)

So lade ich dich ein, dich mit uns auf den Weg zu machen, in die Begegnung zu kommen mit dem, der uns näher ist als unsere Halsschlagader¹.

Ich lade dich ein, still zu werden und achtsam, Gottes Gegenwart wahrzunehmen in dir und in unserer Welt.

Ein paar wesentliche Hinweise zur Gestaltung des spirituellen Erfahrungsweges:

Es braucht dafür Zeit.

Gut wäre es, wenn du dir **jeden Morgen 20-30 Minuten** für eine stille Zeit nehmen kannst. Und am Abend nochmals **10-15 Minuten vor dem Schlafengehen** für den Tagesrückblick,

¹ Auch in anderen Religionen, wie z.B. dem Islam gibt es die Überzeugung, dass wir Gott in unserer Tiefe begegnen können, er uns in intimster Weise nahe ist (vgl. Sure 50,16).

den wir auch das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ nennen können. Zusätzlich hilfreich kann es sein, Tagebuch zu führen.

Es braucht (wenn irgendwie möglich) einen ruhigen Ort.

Es wird dir leichter fallen, dich zu sammeln, wenn du für deine stille Zeiten in deiner Wohnung einen Ort wählen, **wo du dich zurückziehen kannst**.

Vielleicht zündest du eine Kerze an. Gut ist es, deine MitbewohnerInnen vorher zu informieren, dass du in dieser Zeit möglichst nicht gestört werden solltest.

Wenn das Wetter schön ist, kann du auch einen Platz in der Natur wählen, wo du gut länger verweilen kann.

Wichtig ist es auch, dass du eine Position wählst, in der du gut 20-30 Minuten verweilen kannst und nicht zu müde wirst. - Hilfreich ist es dabei, in einer **aufrechten Haltung zu sitzen**, z.B. auf dem Sitzbänkchen oder auf einem Meditationskissen. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, kann es gut sein, dich nicht anzulehnen und mit dem Gesäß etwas nach vorne zu rücken. Auch eine Decke unter den Füßen kann helfen, stabil und bequem zu sitzen.

Es braucht eine klare Struktur.

Übergänge strukturieren sehr Vieles in unserem Alltag. - In Gesprächen machen wir z.B. häufig erst ein wenig small talk bevor es ans Eingemachte geht.

Auch für unsere Zeit der Stille und des Gebets braucht es einen **Übergang**: still werden, auf den Atem achten und den eigenen Körper, so wie er gerade da ist, wahrnehmen. Ein Lied anhören, ein kurzes Anfangsgebet sprechen, das durchaus immer das gleiche sein kann. Es ist auch hilfreich, einen Wecker zu stellen oder eine App auf dem Handy einzurichten², die die stille Zeit mit einem Gong beendet.

Und es braucht natürlich deine **Entscheidung**, dich auf diese regelmäßigen „Auszeiten“ einzulassen. Es braucht auch ein wenig **Disziplin**, diese stille Zeiten auch dann zu nehmen, wenn dir nicht so danach ist. Und es braucht den **Mut**, das, was du dabei erfährst (Schönes, Berührendes, aber vielleicht auch Langeweile oder Schmerzhaftes), ohne zu bewerten wahrzunehmen und so sein zu lassen in der Hoffnung und Zuversicht, in allem getragen und begleitet zu sein von dem, den wir Gott nennen.

Wenn du spürst, dass es für dich neben der Chatgruppe wichtig sein könnte, ein begleitendes Gespräch zu führen, dann schreib mir am besten eine E-Mail, so dass wir einen Termin dafür vereinbaren können.

So wünsche ich dir und uns allen einen erfahrungsreichen Passions- und Osterweg!

Ich grüße dich herzlich!



Sylvia Tag

² Es gibt z.B. die App „MindBell“, bei der man die tägliche Meditations- oder Gebetszeit einstellen und durch einen Gong beenden kann.