

Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Das Agape-Projekt

Strebt nach der Liebe

5.2|2018



Editorial

Wer hat sich nicht schon alles Gedanken gemacht über die Liebe!

Wie viele Bücher wurden dazu geschrieben! Und wie viele Predigten haben wir dazu gehört!

Wer alles hat nicht schon zum Thema Agape ein Buch verfasst!

Und jetzt noch eine ge|halt|voll Ausgabe?

Ja, denn eines ist klar, es muss nicht mehr alles gesagt werden und das kann es auch nicht, bei einem so umfassenden Thema. Deshalb verspüre ich eine Freiheit, einfach persönliche Akzente zu setzen, Impulse, von denen ich glaube, dass sie bisher auf Resonanz gestoßen sind.

Vielleicht wird mancher Leser vermissen, dass es ins ganz Praktische geht, dass quasi Umsetzungsschritte vorgestellt werden, wie ich das Lieben lernen kann. Solche Schritte halte ich durchaus für wertvoll. Ich denke da zum Beispiel an die fünf Sprachen der Liebe, die von Gary Chapman beschrieben und auf verschiedene Lebensbereiche übersetzt worden sind: Lob und Anerkennung; Zweisamkeit; Geschenke, die von Herzen kommen; Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit.

Ein Mangel an praktischen sozialen, kommunikativen Kompetenzen macht es schwer, dass der Funke der Liebe überspringt. Andererseits kann alle Kompetenz in diesen praktischen Schritten aber die Liebe nicht erzwingen.

Deshalb ist es das Hauptanliegen dieser Ausgabe von ge|halt|voll, einen Schrei unseres Herzens, einen Befreiungsschrei anzuzünden: „Herr, hilf mir, (mehr) zu lieben!“

Gut, es werden auf den nächsten Seiten auch verschiedene praktische Schritte angesprochen werden, aber immer bleibt klar: Die Agape-Liebe kann ohne die Liebe Gottes zu uns nicht gedacht werden. Und ob dann so praktische Schritte wie Hilfsbereitschaft oder Geschenke dem Geber und/oder dem Empfänger die Gegenwart des lebendigen, liebenden Gottes vermitteln, das ist Gnade. Dafür kann man wirklich nur beten.

Werner May, Herausgeber



Henry Wirth, Creative Director





gehalten + halten = ge|halt|voll

Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen, mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, ausdrucken...) finden

Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|voll Abonnent 

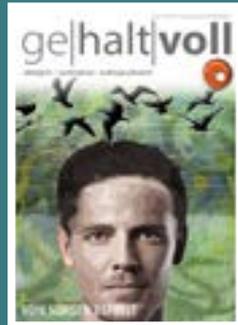
Bisherige Ausgaben mit ge|halt|vollen-Themen:

Mit einem **Klick auf die Titelbilder** sind Sie bei den bisherigen Themen

ge|halt|voll **Nr. 1**
halten: Urvertrauen,
Kreativität, Vorfreude



ge|halt|voll **Nr. 2.1**
gehalten: Vom
Sorgen befreit



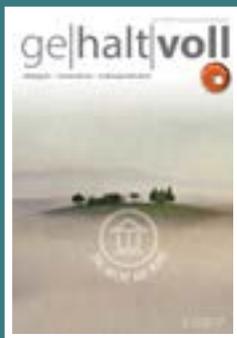
ge|halt|voll **Nr. 2.2**
halten: Ein Habender
werden



ge|halt|voll **Nr.2.3**
gehaltvoll: Expeditio-
nen ins Ja-Land



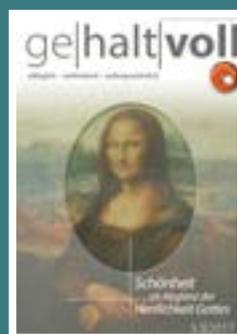
ge|halt|voll **Nr. 3.1**
gehalten: Das Recht
auf Ruhe



ge|halt|voll **Nr. 3.2**
halten: Unsere Bilder
von anderen öffnen



ge|halt|voll **Nr. 3.3**
gehaltvoll: Schönheit als
Abglanz d. Herrlichkeit Gottes



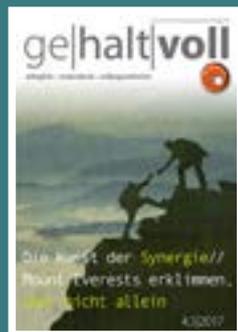
ge|halt|voll **Nr. 4.1**
gehalten: Auf
Veränderungsreise



ge|halt|voll **Nr. 4.2**
halten: Trösten ist
unverzichtbar



ge|halt|voll **Nr. 4.3**
gehaltvoll: Die Kunst
der Synergie



ge|halt|voll **Nr. 5.1**
gehalten: Du brauchst
dich nicht zu schämen



Inhalt **Nr. 5.2**

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung
- 5 Bisherige Ausgaben von ge|halt|voll
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 **halten: Das Agape-Projekt – Strebt nach der Liebe**

An Liebe glauben beinhaltet das Risiko, betrogen zu werden. An Liebe glauben und betrogen zu werden, ist aber besser, als aus Angst davor, betrogen zu werden, nicht mehr an die Liebe zu glauben. Erst dann wäre man wirklich betrogen.

(Sören Kierkegaard 1813-1855, Der Liebe Tun, Bd.I, 8/9)

- 10 Lieben statt müssen
- 12 Welche Art von Liebe?
- 14 Die Liebe gibt – und verzichtet - Markus Müller
- 16 Gedicht: Erneuter Versuch einer Liebeserklärung
- 18 Altruismus – selbstlos lieben
- 19 Zwei Klassiker zu unserem Thema
- 20 Der Agape-Fragebogen
- 21 Als ich den Agape-Fragebogen ausgefüllt habe
- 22 Meine Erfahrungen mit dem Agape-Fragebogen – Freunde berichten
- 24 Inklusion – ja, bitte
- 26 Können Computer lieben
- 27 Liebe lebt nicht ohne Namen

- 28 Das Hohelied der Liebe -1 Kor.13: Eine Umfrage
- 30 Schritt um Schritt mehr Liebe
- 32 Über die Selbstliebe
- 33 Gedicht: Geliebt und einmalig
- 34 Liebe zu Gott und den Menschen in Liedern und im Leben
von Stefanie Schwab - ein Interview
- 36 Jesus + Arme und Arme + Jesus: ein Linktipp
- 37 Liebe zu Neugeborenen: Ein FilmTipp
- 38 Die Liebe braucht den Dritten – Auf dem Weg in die Nächstenliebe
- 40 Der Trinitarische-Mitsein-Weg
- 42 Der Mitsein-Spaziergang: Erfahrungen
- 44 Vielfältiger Umgang mit Feinden
- 46 Zu unseren erbittertesten Gegnern sagen wir - Martin Luther King
- 48 BuchTipps von Freunden
- 50 Anziehungskraft - Haikus von Robert Hecker
- 52 Der ge|halt|volle Begriff 5.2: AufschauInteresse
- 53 ge|halt|volle Horizonterweiterung 5.2: Das kostbare Wissen der Armen
- 54 Eine nette Geschichte: Die Ampel
- 56 Wolframs ge|halt|voller Witz 5.2
- 58 Impressum
- 59 Vorschau Nr. 5.3 ge|halt|voll:
Ganzheitliche Zeitplanung – planen statt verplant zu werden
- 60 Gedicht: Schrittfolgen

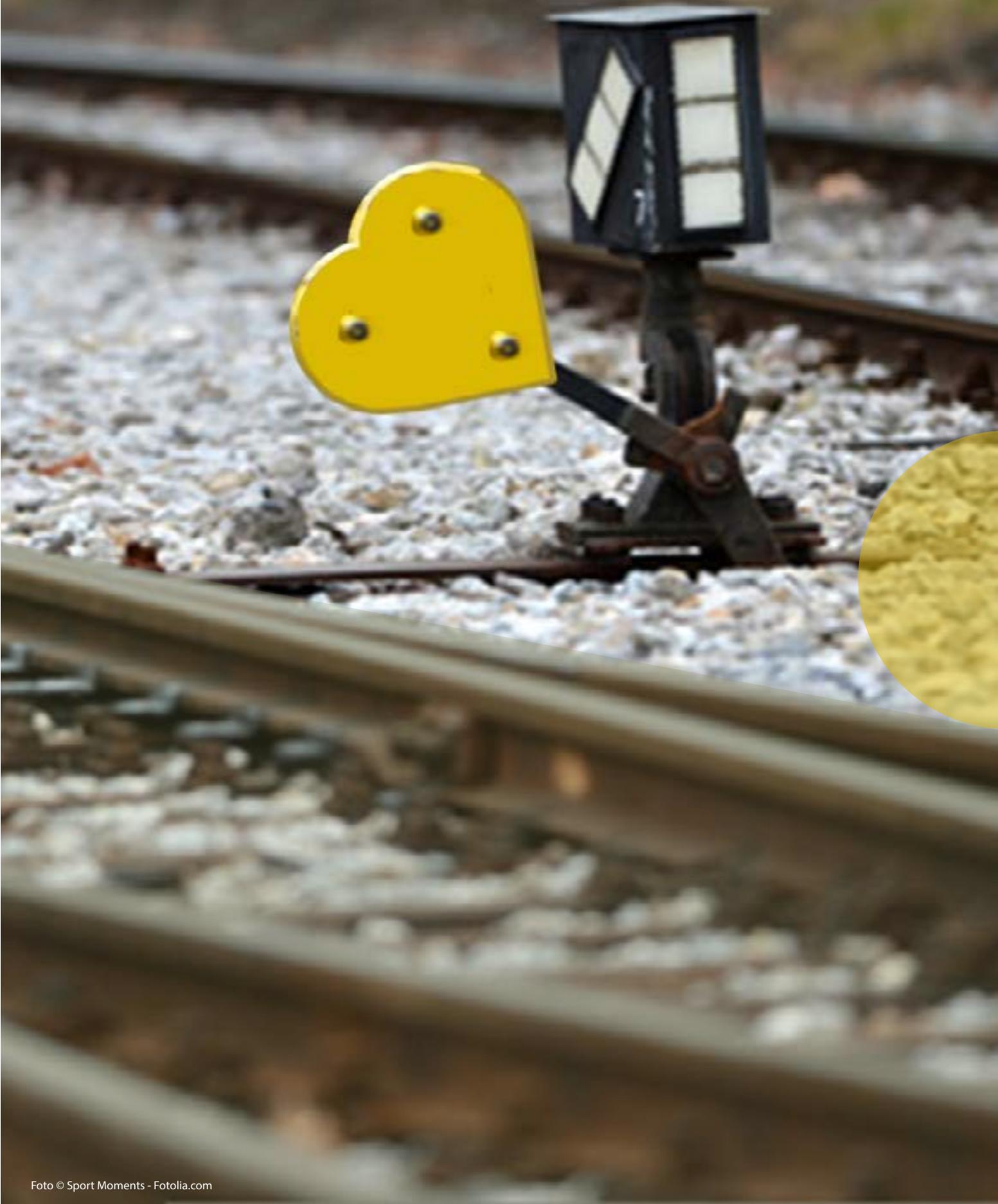
5.2

halten: Das Agape Projekt



An Liebe glauben beinhaltet das Risiko, betrogen zu werden. An Liebe glauben und betrogen zu werden, ist aber besser, als aus Angst davor, betrogen zu werden, nicht mehr an die Liebe zu glauben. Erst dann wäre man wirklich betrogen.

(Sören Kierkegaard 1813-1855, Der Liebe Tun, Bd.I, 8/9)





Lieben statt müssen

Könnte das folgende Zitat von Blaise Pascal (1623 – 1662) nicht die entscheidende Weiche stellen?

„Alle Körper, das Firmament, die Sterne, die Erde und die Naturreiche zählen nicht so viel wie der kleinste der Geister, denn er weiß von alledem und von sich selbst, und der Körper von nichts. Und alle Körper und alle Geister zusammen und alle ihre Werke zählen nicht so viel wie die geringste Regung der Liebe; denn die Liebe gehört einer unvergleichlich erhabeneren Ordnung an.“

„Weiche stellen“ meint, dass wir endlich ernst machen damit, dass es nur noch auf die Liebe ankommt, dass ohne Liebe alles nichts ist.

Egal wie es uns gerade geht, ob es regnet, stürmt oder die Sonne scheint in unserem Leben, es kommt vor allem auf die Liebe an und die Liebe ist der Schutzschirm vor Regen und Sonnenbrand.

Und „Lieben statt Müssen“ - was meint denn das?

Kennen wir Folgendes? Irgendwie werden wir erinnert oder es fällt uns wieder ein, dass es vor allem gilt, zu lieben. 1 Kor. 13, 1-13 „Ohne Liebe ist alles nichts!“

Aber bevor ich dazu komme, mich der Liebe wieder zuzuwenden, muss ich erst noch irgendetwas erledigen. Mit dem Ergebnis, dass ich den Liebesimpuls wieder vergesse.

Ja, es ist richtig, dass wir etwas erledigen müssen. Aber es ist nicht wichtiger als zu lieben.

Wie und wann es zu dieser grundsätzlichen Entscheidung kommt, dass das Lieben wichtiger ist als das Müssen, ist ein Geheimnis des einzigartigen Lebensweges jedes einzelnen, aber vor diese Entscheidung sollten wir einmal gestellt werden und wir sollten sie annehmen.

Dies ist das Beste, was uns passieren kann.

I. N. R. I.

WELCHE
ART VON
LIEBE?



Im Griechischen finden wir vor allem drei Begriffe, die wir im Deutschen mit Liebe wiedergeben: eros, philia und agape.

Eros war der vorherrschende Begriff, wie überhaupt ein zentraler Begriff im Denken und Leben der Griechen. Eros ist ein Begehren, eine Wert suchende Liebe, ein Nehmen.

Philia wird in die Nähe der Freundschaft gerückt, könnte man als ein Geben und Nehmen beschreiben.

Im Neuen Testament finden wir den Begriff eros nicht und philia kaum.

Das biblische Wort für Liebe ist agape, ein mehr blaues griechisches Wort. Es wird in der Bibel neu mit Bedeutung gefüllt: Agape ist eine Wert schaffende Liebe.

Agape nimmt nichts, sondern sie gibt. Sie findet, schafft einen Wert, wo vorher nichts war.

Ich glaube, dass es keine Liebe ohne Agape-Liebe gibt, weder Eros noch Philia-Liebe. Agape trägt, reinigt und schützt diese beiden.

Eros entzündet ein Feuer, das verlischt, wenn das Holz ausgeht, Agape sammelt Holz für ein Feuer, auf dem man „etwas zum Leben kochen kann“, mit Eros oder Philia gewürzt, in Ehe, Familie, Freundschaft, Zusammenarbeit

...

Die Liebe ist ...

Agape spricht: „Ich bin für dich.“ Und: „Ich möchte mit dir zusammen sein.“ Der Theologe Karl Barth deutet Agape als eine wertschaffende Liebe statt einer wertsuchenden.

Es geht der Liebe um ein Für-den-anderen-Sein (Füreinander: „Ich mache deine Sache zur meinen.“) und um ein Mit-dem-anderen-zusammen-sein-Wollen (Miteinander: „Ich gehe dir nicht aus dem Weg. Ich suche die gemeinsame Zeit.“), voraussetzungslos und in einer atemberaubenden Radikalität: Ich soll alle lieben! Ich soll als erster lieben! Immer![1]

Dieser Radikalität geht die radikale Liebe Gottes voraus und unsere bescheidene gelebte Liebe lebt davon und versucht, sie widerzuspiegeln.

Der Ort, wo diese radikale Liebe für jeden beginnt, ist das Kreuz Jesu, das mich zur Vaterliebe Gottes führt.

Am Kreuz lernte ER die Gottverlassenheit kennen: „Eli, Eli, lama asabtani - Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Mt 27,46)

Die Macht der Lieblosigkeit war überwunden! Der Vorhang zerriss,

der mich von der göttlichen Liebe trennte.

Und auch: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“ (Lk 23, 34)

Dort, am Kreuz Jesu, bekomme ich die Kraft und dort beginnt die Heilung zum Lieben, um in schmerzliche Prozesse einzuwilligen, Ängste zu besiegen, auf Schutzmechanismen zu verzichten und die notwendigen Schritte zu gehen, bis zur Bereitschaft zum Leiden.

Und im Blick auf das Kreuz wächst auch die Liebe zu IHM.

Die Liebe Gottes ist also der Anfang der Liebe, sie zu empfangen der Anfang des Liebens. Bis sie zu IHM zurückkommt.

Wenn wir lieben oder geliebt werden, als Geliebte und auch als Liebende, dann bezweifeln wir kaum, dass dies ein Geschenk ist.

Das Wachsen im Lieben gelingt nur persönlich, über Offenbarung, Ansprache, Umkehr, Entdeckungen, Wagnisse und Beschenkt Werden und hoffentlich auch über die Lektüre dieser gel|halt|voll-Ausgabe.

[1] Eine wichtige Lektion wird sein, in der Liebe nicht nur Ja zu sagen, sondern auch um des anderen Willen und auch um meiner Willen Nein zu sagen, ohne dass dieses Nein trennt. Ein Nein aus Liebe und ein Nein, das die Liebe vertieft. Ohne die Fähigkeit zu diesem verbindenden Nein gibt es kein wirkliches Ja der Liebe! Linkzeichen www.nein5xja.de

Die Liebe gibt – und verzichtet

////////////////////////////////////Markus Müller

Ist es nicht faszinierend, das mit der Liebe? Liebe steht unglaublich quer in der Landschaft. Für mich ist die Liebe so etwas wie ein Lebensthema und immer wieder stolpere ich über sie. Wieso? Ganz einfach: Weil Liebe so ganz anders ist als mir lieb ist. Vermutlich ist sie gerade deshalb auch so faszinierend.

Karfreitag und Ostern liegen noch nicht in unendlicher Ferne. Ich wunderte mich wieder neu: Der Mann, der Krankheiten heilte, der Seestürme stillte, der Dämonen austrieb, der Wasser in Wein verwandelte, der so lehrte dass Menschen wissbegierig und leidenschaftlich zuhörten – dieser Mann erträgt die größte vorstellbare Schmach, die größte denkbare Erniedrigung, die größtmögliche Demütigung. Wenn es einen gibt, der Liebe kannte und lebte, dann dieser Jesus. Er gab nicht etwas, sondern sein Leben. Er verzichtete nicht auf etwas, sondern auf sein Daseinsrecht (und heilte dabei seinem Angreifer das Ohr). So anders, so fremd, so eigenartig. „Siehe, das Lamm“, hat Johannes der Täufer gesagt. „Präg tief in mich diese Lammesart“, dichtet Helga Winkel in einem Lied. Und 29 Mal kommt das Lamm in der Offenbarung, die uns so schön die Zukunft erhellt, vor. Bei ihm, diesem Lamm, haben wir das Ur-Muster sich verschenkender, faszinierender Liebe. Ich

würde sagen: Hier haben wir Liebe pur, hier haben wir Himmel auf Erden, Zukunft in der Gegenwart. Und ich? Heute? Dazu da, mir immer wieder etwas Liebe abzurufen und abzurackern: Für mich, für den andern, für Gott? Um ehrlich zu sein: Darauf habe ich keine Lust. Liebe muss etwas anderes sein, weit weg von ethischen Vorgaben, ja, vielleicht das Gegenteil von Moral. In guten Momenten geht es mir so, dass ich Liebe – vor allem Liebe zu schenken - reizvoll finde, das Schönste im Leben, das Attraktivste schlechthin. In solchen Momenten ahne ich: Es könnte meine Berufung sein zu lieben, mehr noch: Liebe könnte wahre Selbstverwirklichung sein. In der Liebe komme und finde ich zu mir, Liebe entspricht mir im Tiefsten, ist meine DNA, nichts ist so typisch Ich wie die Liebe. Alle Lieblosigkeit zerstört, verdreht und verbiegt mich bloß. Irgendwie würde ich gerne nicht nur in guten Momenten an diesem Selbstbild festhalten. Nach Ostern möchte ich mich noch viel mehr in diese Dimension hineinnehmen lassen, in die Dimension der wahren Erfüllung meines Lebens durch Lieben hineinfinden.

Was ich weiß: Ein Großteil meiner Probleme löst sich dann auf. Alles Ungereimte im Umgang mit mir selber, alles Schnöde und Schad-

hafte in meinen Beziehungsnetzen, alles eitle Glauben verdunstet. Versöhnung mit mir selbst, mit andern, mit Gott ist das Selbstverständlichste dieser Welt. Besitz, Geld, Zeit, Geduld, Engagement, Hingabe sind Geschenk, und als Geschenk darf ich es weitergeben. Können, Leistung, Anerkennung ist nicht mehr Mittel zur Identitätsfindung, sondern Ausfluss gesunder Identität. Standpunkte, Wissen und Meinungen sind mir anvertraut, und deshalb muss ich sie nicht in Form von Besserwisseri und Rechthaberei durchsetzen. Ich darf sie verfügbar machen. Gibt es etwas Schöneres? Liebe ist der Kern solchen Denkens und Tuns. Ich liebe die Liebe.

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie. Seit April 2012 arbeitet er als Heimpfarrer der Heimstätte Rämismühle bei Winterthur/CH.







Erneuter Versuch einer Liebeserklärung

Wenn ich liebend an DICH denke,
DU, mein Gott,
verstumme ich immer noch.
Vorsichtig will ich sein,
auch noch nach Jahrzehnten DEINER Treue.
Als ich jung war,
habe ich zu schnell gerufen,
dass es dich nicht gibt.

Heute sollen meine Worte anders zählen.
Das Grün der Birke an meinem Fenster,
mein Atem, die Hand, die den Stift führt,
Gedanken über gestern,
Fragen, die nicht schnell zu beantworten sind,
Zärtlichkeiten und gemeinsames Lachen,
Hände, die sich halten im Sturm
und als Zeichen,
sagen mir,
dass ich DICH liebe.

Meine Worte wiegst DU
mehr nach ihrem Klang,
meine Taten, nach den Zeiten dazwischen.
Meine Liebe zu DIR spürst DU,
wenn ich mich müde in den Schlaf fallen lasse
mit einem Amen auf meinen Lippen,
wenn ich hilflos bin,
überfordert wie ein Kind, dessen Eltern sich streiten,
wenn Menschen dich nur vom Hörensagen kennen.

Soll ich es doch wagen,
Worte zu nehmen,
die mehr sind als das DU,
ihnen vertrauen, dass sie sich unterwegs füllen
und mit Liebe in DEINEM Herzen ankommen
und gleichzeitig diese in mir entzünden,
diese Worte, wann werde ich sie finden?
Ist es Danke, ist es Bitte, ist es DEIN Wille geschehe?
Was ich weiterhin wagen will,
ist DU.

(Werner May)

ALTRUISMUS

selbstlos leben

Altruismus – diese Definition in einem Psychologielehrbuch gefällt mir am besten – beinhaltet, „daß man das Wohlergehen, die Interessen und das Überleben anderer über das Eigenwohl, Selbstinteresse und das eigene Überleben stellt. Praktisch bedeutet Altruismus, daß man sich in riskanten Situationen so verhält, daß Sicherheit, Interesse oder Leben anderer begünstigt werden, möglicherweise zu Lasten der eigenen Person.“ (Zimbardo, 1988, S. 434).

Die empirische Altruismusforschung zeigt auf, dass unser

selbstloses Verhalten verschiedenen Faktoren unterliegt und nicht nur ein Persönlichkeitsmerkmal ist.

Drei Beispiele daraus:

■ Darley und Batson (1973) legten einen scheinbar verletzten Menschen an die Straßenseite und beobachteten das Hilfsverhalten von Theologiestudenten, die zu einem Seminar gingen. Selbst wenn sie im Seminar über das Thema „Der barmherzige Samariter“ zu referieren hatten, hatte Zeitdruck einen viel größeren Einfluss auf das Hilfeverhalten. Von den Studenten, die unter Zeitdruck gesetzt wurden,

halfen dem „Opfer“ nur vier Prozent; jene, die unter keinem Zeitdruck standen, zu 63 %.

■ Ein weiterer Faktor ist die Stimmung, in der sich jemand gerade befindet. Isen und Levin (1972) manipulierten diese Variable, indem sie eine Münze ins Rückgabefach eines öffentlichen Telefons legten. Von denen, die eine Münze fanden, halfen 84 % einem Mann, der einen Stapel Papiere verloren hatte, aber nur vier Prozent der anderen.

■ Ein Experiment von Amato zeigte einen Zusammenhang zwischen Altruismus und der Bevölkerungsdichte: In Kleinstädten halfen 50 % der Passanten einem Verletzten, in Großstädten nur 15 %. Milgram erklärt diesen oft replizierten und interkulturell gültigen Befund mit der Urban-Overload-Hypothese: Ständige Reizüberflutung führt zu einem inneren Rückzug; in reizarter Umgebung helfen Großstädter genau so oft wie Kleinstädter.

Die Beispiele sind aus



Altruismus vs. Egoismus oder weshalb wir kooperieren:



Altruismus vs. Egoismus: wie wir die Welt verändern können



Altruismus vs. Egoismus oder was uns zu Egoisten macht



Foto © www.medienwerkstatt-online.de

Zwei Klassiker zu unserem Thema

Erich Fromm (* 23. März 1900 in Frankfurt am Main; † 18. März



1980 in Muralto, Schweiz) war ein deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph

und Sozialpsychologe. Bei wikipedia können wir lesen: „Dem Werk liegt Fromms Sichtweise zugrunde, nach der Liebe Wissen und aktives Bemühen erfordert. Liebe ist demnach nicht einfach ein schönes Gefühl, dem man sich hingibt. Für die meisten Menschen liegt das Problem der Liebe darin, geliebt zu werden und nicht in der eigenen Fähigkeit zu lieben. Das Bestreben dieser Menschen, liebenswert zu sein, ist laut Fromm im Wesentlichen eine Mischung aus Streben nach Popularität und Sexappeal. ... Neben der Beherrschung der Theorie, die er im 2. Kapitel – dem größten Teil des Buches – behandelt, und der Praxis der Liebe, der er das 4. und letzte Kapitel widmet, nennt Fromm noch ein weiteres konstitutives Element: Der Liebe müsse der höchste Stellenwert im Leben eingeräumt

werden, vor Erfolg, Prestige, Geld und Macht. Mehr lesen hier:



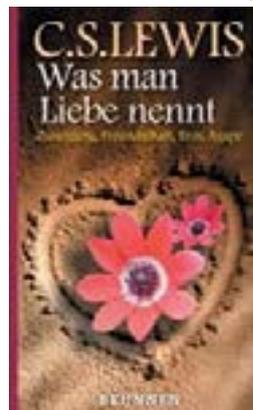
Das ganze Buch als Hörbuch kann man hier anhören



oder hier den Abschnitt "Liebe zu Gott":



C. S. Lewis (Clive Staples Lewis, privat auch Jack genannt; * 29.



November 1898 in Belfast; † 22. November 1963 in Oxford) war ein irischer Schriftsteller und Literaturwissenschaftler.

C. S. Lewis schreibt: «Wir befinden uns in einem beklagenswerten Zustand, wenn wir mit ›Liebe‹ nichts anderes meinen als die Sehnsucht, geliebt zu werden. Andererseits müssen wir uns hüten, bedürftige Liebe ›nur‹ Sehnsucht zu nennen ... Sie überhaupt nicht zu empfinden, ist im Allgemeinen das Merkmal des kalten Egoisten.» Gott ist Liebe in Person. Vor dem Hintergrund

dieser Tatsache entfaltet Lewis eine überraschende Vielfalt. Denn hinter dem Phänomen Liebe verbergen sich doch mehr Geheimnisse, als wir zunächst vermuten. Liebe ist eben nicht nur «Eros», die geschlechtliche Liebe. Nein, Freundschaft und Zuneigung gehören genauso dazu wie «Agape» – die göttliche, die bedingungslose Liebe. Was man genau darunter zu verstehen hat, erfährt man in diesem beeindruckenden Longseller



„Fiktives Gespräch - Was man Liebe nennt Interview: Dorothea Gebauer | Der Literaturprofessor und Apologet C.S. Lewis¹ war ein eingefleischter Junggeselle und fand erst spät zu seiner großen Liebe. Er hat sich mit der Liebe in all ihren Aspekten befasst. Unsere Autorin hat ihn in ein fiktives Gespräch verwickelt. Magazin INSIST: Dear Mr. Lewis. Wenn Sie derzeit vom Himmel auf die hübsche Insel schauen, auf der Sie früher gelebt und gewirkt haben, dann sind Sie sicherlich «not amused». Not at all! Muss ich näher darauf eingehen? Lieber nicht. Und dennoch sage ich, auch wenn ich als Ire geboren wurde: «England, trotz deiner Fehler liebe ich dich. Wer sein Land wirklich liebt, liebt es immer.» Weiter lesen hier:





Der Agape-Fragebogen

Fragebögen zu Persönlichkeitsmerkmalen können dann eine Hilfe sein, wenn ich sie nicht als Festschreibung betrachte („So bin ich!“), sondern als mehr oder weniger scharfe Momentaufnahme, die mir Anregungen gibt, weiter darüber nachzudenken, das Gespräch mit anderen zu suchen.

Hier können Sie den von Werner May und Sonja Hölscher entwickelten Agape-Fragebogen anschauen, ausdrucken, ausfüllen und selber auswerten.



Zu diesen Kategorien werden Sie eine persönliche Einschätzung bekommen. (Mit einem Klick können Sie jeweils mehr zu jeder Kategorie erfahren.)

1. Für den anderen sein



2. Helfen



3. Selbstlos lieben



4. Selbstverleugnung



5. Zeit geben



6. ProGefühle in Beziehungen



7. Grenzen setzen



8. Liebe als Widerfahrnis



Als ich den Agape-Fragebogen ausgefüllt habe

Vor einiger Zeit habe ich, Werner May, einmal unseren Agape-Fragebogen zur Selbstreflexion ausgefüllt, um meine Stärken und meine Schwächen als meine Voraussetzungen fürs Lieben aufzuspüren. Dabei ging es um folgende Eigenschaften: Für den anderen sein; Bereitschaft, zu helfen; selbstlos lieben; seine Bedürfnisse zurückstellen; Zeit geben; positive Gefühle für den anderen; Grenzen setzen und sich selbst als geliebt erleben.

Meine Stärken, so das Ergebnis, schienen darin zu liegen, mich selbst als geliebt zu erleben und grundsätzlich für andere Menschen zu sein.

Meine Schwachstelle dagegen war eindeutig, dass ich keine Zeit bereitstellte, um zu lieben, keine Zeit, die mich das Lieben kosten könnte.

Ich freute mich, dass es meine Stärke sein sollte, mich als geliebt zu erleben.

Ich schaute dabei staunend und dankbar auf einen jahrzehntelangen Heilungs- und Veränderungsprozess zurück, der aus einem orientierungslosen und sozial ängstlichen jungen Menschen einen humorvollen, anderen Menschen zugewandten Erwachsenen gemacht hatte. Für mich ein Wunder, wenn ich an meine Scham darüber denke, dass es mich überhaupt gibt, und mich an meine Selbstablehnung erinnere.

Diese Selbstbejahung ermutigt mich, dem Lieben nicht auszuweichen, sondern mehr zu erwarten, im eigenen Lieben auf Gegenliebe zu stoßen und nicht auf Ablehnung. Ich bin viel mehr von anderen geliebt, als ich denke!

Ja, wenn da nicht zusätzlich noch dieser Zeitmangel wäre!

Die Liebe ist das Höchste! So sagt es uns das Neue Testament. Und dafür habe ich nicht genügend Zeit! Das muss man sich mal vorstellen!

Ich denke mir, ich bin nicht der einzige, dem es so geht.

Andere werden bei anderen Aspekten des Liebens ihre Stärken und Begrenzungen finden.

Wir wissen, dass in der Nachfolge Jesu nichts ohne Liebe geschehen soll.

Das wissen wir, das wollen wir, aber wie kann das noch besser gelingen? Wie kann ich im Lieben wachsen?[1]

Wer kann oder darf uns darin lehren?

Wer kann, wer darf über die Liebe schreiben, wenn das Geschriebene am eigenen Leben gemessen wird,

nicht nur an den Worten, auch an den Zeiten dazwischen?

Doch es ist nicht nur erlaubt, sondern sogar notwendig, am Streben, am sich Mühen ums Lieben, am Sehnen nach der Liebe Anteil zu geben, denn ohne Liebe ist alles nichts, mit Liebe ist wenig viel.

„Wenn ich mit Menschen- und Engelzungen redete und hätte die Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle.

Und wenn ich prophetisch reden könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, so dass ich Berge versetzen könnte, und hätte die Liebe nicht, so wäre ich nichts.

Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und ließe meinen Leib verbrennen, und hätte die Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.“(1 Kor 13,1-3)

[1] „Strebt nach der Liebe.“ 1 Ko 14,1, das griechische Wort für „streben“ können wir auch besser ausdrücken mit „ganz scharf sein auf“.



Meine Erfahrungen mit dem Agape- Fragebogen – Freunde berichten

„Für mich ist über den Agape-Fragebogen nochmal deutlich geworden, dass die Stärken meiner Liebe direkt mit den Schwachstellen meiner Liebe in Verbindung stehen. Meine Stärken „Für den anderen sein“, „Selbstlos lieben“ befähigen mich, mich in andere Menschen hineinzufühlen, meine Arbeit zu unterbrechen, wenn ich gebraucht werde, und fähig zu sein, eigene Bedürfnisse hintenanzustellen. Dafür bin ich dankbar! Zeichnet meine Liebe doch aus, dass ich gerne helfe und in der Lage bin, in Krisen- oder Problemsituationen zu handeln. Gleichzeitig bemerke ich bei mir aber auch das Gefühl der Notwendigkeit, „wachsam“ über meine Schwachstelle der Liebe „Grenzen setzen“ zu bleiben. Über diesen untertrainierten Teil meiner Liebe bringe ich mich immer wieder dazu, mich zu vernachlässigen. Dies zeigt sich manchmal darin, unter zeitlichen Stress zu kommen, weil ich zu oft Ja gesagt habe, statt an meinen Aufgaben dran zu bleiben. Oder auch mal darin, dass ich genervt oder ausgelaugt bin und daran merke, dass ich zu wenig für mich (Selbstliebe) da gewesen bin. Als Lernübung nehme ich darum

mit, mich immer wieder der Aussage aus Nr. 24 des Fragebogens zu vergewissern: „Nichts kann mich trennen von der Lieben Gottes.“ Wie ich das mache? Das weiß ich noch nicht. Eines hat mich in der Vergangenheit aber selten im Stich gelassen: die Zusagen Gottes „Du genügt mir“ – „Du musst dich nicht beweisen“. Diese Zusagen stärken mich, füllen mich mit Liebe, die ich brauche für meine Liebestärken und Liebesschwächen.“

Cornelius Möhding (39), verheiratet mit Ruth, 2 kleine Kinder. Er leitet in einem 3er-Team das Christliche Lebenszentrum Langenburg und ist in den Schwerpunkten der Seelsorge, Seminar- und Auszeitangebote tätig. In seiner Freizeit genießt er seine Familie und bereitet sich auf die nächsten Bergtouren im Sommer vor.



„Ich empfand den Fragebogen als tiefgehend und nicht immer angenehm. Ich habe so meine Vorstellungen, wie ich gern sein möchte. Nach einigen Fragen regte sich meine innere Stimme: Bist Du wirklich so, ist das ehrlich? Sollten nicht besser Menschen diese Fragen beantworten, die mich gut kennen? Fragen, die ich mal locker mit „absolut richtig“ beantwortete, kamen einige Fragen später wieder in mir auf, das ging mir insbesondere in Frage 5 so. Absolut richtig - aber lebe ich das so im Alltag? Wie war das denn kürzlich, als...“

Zwischendurch erahnte ich, dass eine Kategorie wohl nicht so nach meinem Wunsch abschneiden würde.

Im Ergebnis erreichte ich die meisten Punkte in Kategorie 8 (Liebe als Widerfahrnis) gefolgt von Kategorie 6 (ProGefühle in Beziehungen). Die positiven Erfahrungen in diesen Bereichen tragen Früchte und haben mich und mein Verhalten verändert.

In Kategorie 5 habe ich die niedrigste Punktzahl erreicht. Es stimmt, ich fühle mich oft unter Zeitdruck und meine, die Zeit ausnutzen zu müssen. Schließlich brauche ich ja auch noch Zeit für mich selbst. Und dann ertappe ich mich, dass ich mal kurz durch die Social Media scrolle oder ein Wortsuchsspiel auf dem Handy mache... Das sind Zeiträuber, denen ich die Türen öffne. Obgleich ich Social Media an sich für eine tolle Erfindung halte, die sich wirklich sinnvoll nutzen lässt. Aber eben nicht nur...

Für mich ist das Fazit: Ich möchte die gegebene Zeit zu leben und zu lieben (Frage 5) noch mehr nutzen. Nicht eigennützig, sondern indem ich Menschen nicht nur gerne mit liebevoll verpackten kleinen Geschenken begegne. Ich möchte Zeit mitbringen. Schließlich wurde sie mir selbst liebevoll geschenkt, die hohe Punktzahl in Kategorie 8

belegt es deutlich. Was mir gut tat und tut und mich erfüllt, das wird auch meine Mitmenschen freuen. Wenn es ihnen irgendwann zu viel des Guten wird, dann dürfen sie es auch ehrlich sagen.“

Andreas Klein, 54 Jahre alt.

Ich lebe seit dreieinhalb Jahren in Chur im Kanton Graubünden. Glücklich in der Partnerschaft und im sozialen Beruf, darf mich von Gott und Menschen geliebt wissen.



„Mir wurde noch einmal deutlich vor Augen geführt, dass meine Stärke so eng mit meiner Schwäche zusammen hängt – oder umgekehrt. Ich stelle mich selbst ohne große Schwierigkeiten zurück, helfe gerne, nehme Nöte wahr und versuche, Lösungen zu finden. Ich helfe gerne, ich springe oft schneller als ich denken kann in die Lücke. Und im gleichen Augenblick fällt es mir schwer, Grenzen zu setzen. Eine Lücke auch mal unausgefüllt zu lassen. Eine Not nicht an mich heranzulassen. Immer mit der Frage im Kopf: Hätte ich nicht doch die nötigen Ressourcen? Ist es nicht selbstsüchtig, eine Grenze zu ziehen?

Eine Erkenntnis, die mich nachhaltig bewegt, ist die Aussage, dass ich Gottes Liebe empfangen, aber nicht besitzen kann. Im ersten Moment hat mich dieser Gedanke empört. Schließlich bin ich doch ein Kind Gottes, steht mir seine Liebe nicht

uneingeschränkt zu? Nein, sie ist ein Geschenk, das ich tagtäglich empfangen und auch weitergeben kann. Aber ich bin nicht Besitzer. Ich muss nicht mit ihr haushalten, muss nicht darüber nachdenken, ob ich sie „verschwendet“ habe und muss gleichzeitig nicht geizig mit ihr sein. Ich darf sie erbitten und empfangen. Das macht Gottes Liebe in meinen Augen noch kostbarer und gibt mir gedanklich die Freiheit, ebenso großzügig weiterzugeben. Und mit dieser Liebe darf ich Lücken füllen und Nöten begegnen. Und in dieser Liebe darf ich auch Grenzen setzen und Abstand nehmen.“

Anna-Geraldine Link, seit 28 Jahren darf ich leben und tue dies fast genauso lange mit Jesus. Ich begegne und beobachte gerne Menschen, bin verheiratet und Mutter eines kleinen Sohnes – das alles mitten im Ruhrgebiet.



INKLUSION

– ja, bitte

Inklusion, für viele ein Modewort, für manche noch ein Fremdwort, gehört zu den täglichen Erinnerungsworten in meinem Gebet. Was ist eigentlich Inklusion?



„In der UN-Behindertenrechtskonvention geht es nicht mehr um die Integration von „Ausgrenzten“, sondern darum, von vornherein allen Menschen die uneingeschränkte Teilnahme an allen Aktivitäten möglich zu machen. Nicht das von vornherein negative Verständnis von Behinderung soll Normalität sein, sondern ein gemeinsames Leben aller Menschen mit und ohne Behinderungen. Folglich hat sich nicht der Mensch mit Behinderung zur Wahrung seiner Rechte anzupassen, sondern das gesellschaftliche Leben aller muss von vornherein für alle Menschen (inklusive der Menschen mit Behinderungen) ermöglicht werden.“ (www.behindertenrechtskonvention.info/inklusion-3693/) Inklusion ist demzufolge nicht das Gleiche wie Integration, es ist mehr als andere (Schwache, Menschen mit Behinderungen, Krankheiten oder anderen Einschränkungen) mitleben zu lassen oder sich um sie zu kümmern. Inklusion meint, sich selbst als schwacher Mensch zu verstehen, gemeinsam, gleichberechtigt zu leben und von jedem lernen zu wollen!

Vor über dreißig Jahren habe ich

miterlebt, wie Maria geboren wurde. Sie hat das Down-Syndrom. Vor ein paar Jahren habe ich sie bei einer Geburtstagsfeier wiedergetroffen, in einer für sie nicht allzu vertrauten Umgebung. Und dennoch hat sie dem Geburtstagskind ein Ständchen gesungen, mit und trotz all ihrer Beeinträchtigungen, mit Freude und Herzlichkeit. Ihr war keinerlei Aufregung anzumerken. Ich bewunderte sie. Ich staunte.

Ich hätte mich nicht getraut, vor diesen Leuten ein Lied zu singen. Maria hat mir Mut gemacht, Unvollkommenes zu wagen, auch wenn viele Menschen es mitbekommen können.

Ich denke bei der Notwendigkeit von Inklusion zum Beispiel auch an folgende Situation: Man überlegt, wen man zu einer Feier einladen möchte, und will jemanden ausschließen oder hofft insgeheim, dass er nicht kommt, und das nur, weil man befürchtet, dass ein anderer Gast über einen selbst negativ denken könnte, weil man diese Person eingeladen hat.

Für mich bedeutet Inklusion: Wir sind alle irgendwie gleich behindert.

Ich weiß, dass Inklusion in der Schulpolitik zurzeit heiß diskutiert wird:





Können Computer lieben?



Foto © Style-o-Mat - Fotolia.com

Oder andersherum gefragt, können wir uns dank Computer als geliebt erleben?

Können Computer lieben, diese Frage behauptet ja, dass Computer Gefühle haben können, auch wenn lieben mehr bedeutet, als bestimmte Gefühle zu erleben.

Nein, sie können noch nicht lieben, aber die Betonung liegt auf „noch nicht“.

„Spracherkennung und erste Interaktionen mit smarten Geräten treiben die Entwicklung des sogenannten **affective computing** – also des gefühlvollen Rechners – immer weiter voran.

Affective computing beschreibt im weitesten Sinne Systeme und Geräte, die menschliche Gefühle erkennen, interpretieren, verarbeiten und simulieren können. Oder einfacher gesagt: Es geht um Technik, die weiß, wie wir uns gerade fühlen, und darauf entsprechend reagiert. ... Vor allem durch die Spracheingabe können Geräte Gefühle erlernen und analysieren – Tonhöhe, Wortwahl, Pausen. Je

besser die Spracherkennung wird, desto mehr lernen Maschinen daraus und können verschiedenste Parameter analysieren. Ein vernetztes Heim kann dann beispielsweise auf eine angespannte Gemütslage reagieren: das Licht dimmen, die Heizung einstellen, ruhige Musik spielen und eine Tasse Tee zubereiten, um eine entspannende Atmosphäre zu kreieren.

Neben der Sprachtechnologie kann auch die Gesichtserkennung eine wesentliche Rolle spielen. Bereits aus der Werbeanalyse kennt man die Tests, in denen Probanden gebeten werden, sich Werbespots anzusehen, und anschließend wird ermittelt, wo der Blick am meisten war, um dann die optimale Position für das beworbene Produkt zu finden. So ähnlich kann sich die Gesichtserkennung bestimmte Punkte im Gesicht suchen und lernen, welche Mimik zu welcher Gefühlslage gehört.

Auch Lösungen, die bereits heute viele von uns nutzen, können für das Erkennen von Gefühlen eine Rolle spielen. Wearables, die die Bewegung, den Puls oder die

Körpertemperatur messen, geben Aufschluss über den aktuellen Gemütszustand.

Hier zeigt sich bereits, dass es beim affective computing nicht wirklich um das Erkennen von Gefühlen geht, sondern um das Erlernen von Zeichen, die Interpretation und Simulation dieser Zeichen. Noch ist eine wirkliche Interaktion mit Maschinen schwierig, doch die Möglichkeiten, die wir heute schon nutzen können, bieten einiges. Inwiefern Maschinen aber letztendlich Gefühle richtig interpretieren und dann auch authentisch simulieren können, bleibt erstmals noch Zukunftsmusik.“



Nun zu der zweiten Frage: Können wir uns dann dank Computer als geliebt erleben?

Als Antwortversuch hier zwei Links:

Futurale - Ik ben Alice



Japanische Roboter als Altenpfleger



Liebe lebt nicht ohne Namen

„Wie heißt du“, ist nicht nur eine Frage der Neugierde, sondern der Wertschätzung, der Liebe. Der andere ist mehr als ein Gesicht, er trägt einen Namen.

Schon auf den ersten Seiten der Bibel springt uns die Namensgebung entgegen, Adam und Eva oder Kain und Abel.

Namen geben Individualität, speichern die Person besser ins Gedächtnis, helfen dadurch, diese Person in meinem Inneren präsent zu halten, und fördern das jahrelange Gedenken, über den Tod hinaus.

Wir haben uns aber ans Namenlose gewöhnt, Menschen ohne Namen bedienen uns im Supermarkt, bringen uns die Post oder bessern unsere Straßen aus.

In der globalen Welt arbeiten noch viel mehr Menschen für uns, zum Beispiel nicht nur für den Tee, den

wir trinken, sondern auch für Ereignisse, die wir genießen. Und das oft unter sklavenähnlichen Bedingungen. Ich habe die Behauptung gelesen, dass nach Schätzungen bis zur Fertigstellung der Bauten für die Fußballweltmeisterschaft 2022 in Katar über 4000 Wanderarbeiter, vor allem aus Nepal und Indien, auf den Baustellen ihr Leben lassen... Arbeiter, deren Namen nicht einmal die Arbeitgeber kennen, und an die ich in keiner Weise denke, wenn ich bei den Toren unserer deutschen Mannschaft jubeln werde.

Oder: „Im Frühjahr 2017 reiste Martin Mosebach nach Ägypten. Er besuchte im Dorf El-Or die Familien der 21 koptischen Männer, die zwei Jahre zuvor von IS-Terroristen an einem Strand in Libyen ermordet worden waren. ...Er traf den Bischof und die koptischen

Geistlichen der 21 Wanderarbeiter, besuchte ihre Kirchen...“

Ein „Blick ins Buch“ zeigt uns die Namen dieser Männer und mehr.



„Wie heißt du“, diese Frage wird nicht unbedingt ein langes Gespräch eröffnen und sie wird auch bedeuten, dass ich meinen Namen preisgeben möchte. Aber ist es nicht erschreckend, wie viele Namenlose mit uns die „Gottesdienstbank“ teilen, wir täglich in unserer Nachbarschaft sehen ...?

Auf die Dauer kann Liebe nicht ohne Namen bleiben.

Machen Namen Menschen?



Sich mit Namen vorstellen



Stolpersteine tragen Namen



Das Hohelied der Liebe - 1 Kor 13:

Das Hohelied der Liebe

1 Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle.

2 Und wenn ich prophetisch reden könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, sodass ich Berge versetzen könnte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.

3 Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und meinen Leib dahingäbe, mich zu rühmen, und hätte der Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.

4 Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf,

5 sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu,

6 sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit;

7 sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.

1. Korinther 13, 1-7 (Luth.2017)

Eine Umfrage

Die Frage an ge|halt|voll-Leser war, welcher Vers aus dem 13. Kapitel des Korintherbriefes (Verse 1-7) sie am meisten anspricht.

Die Grafik mit der Antwortverteilung kann aufgrund der Teilnehmerzahl von 113 Personen - für die ich dankbar bin! - zu keinen statistisch relevanten Aussagen führen. Ein Blick auf die Grafik kann trotzdem für den Leser interessant sein und Impulse für seine eigene Einschätzung geben.

Ergebnisse

1	6,2%	
2	25,7%	
3	2,7%	
4	18,6%	
5	11,5%	
6	11,5%	
7	23,9%	
Teilnehmer: 113		

Mit höherer Wahrscheinlichkeit kann man davon ausgehen, dass die Verse 2, 4 und 7 sich auch bei einer größeren Gruppe von Befragten als die meist genannten herauskristallisieren könnten.

Wir haben diese drei Verse aufgegriffen und einige der Teilnehmer gebeten, uns mitzuteilen, was sie an ihrem Vers vor allem angesprochen hat.

Vers 2

„Es geht um das GESCHENK der Liebe, das Jesus in mein Leben hineinfließen lässt, im Unterschied zu „Reden“, „Wissen“ und „Haben“. Mein Zutun besteht nur darin, mich dieser Liebe zu öffnen, mich in Gottes Gegenwart zu begeben.“
(*Elfriede*)

„Ich finde, der Vers 2 gibt mir eine klare Priorität vor. Er nimmt z.B. den Leistungsdruck, dass ich wohl nicht genug Glauben habe, um Berge zu versetzen. Aber liebe, wenn auch nur begrenzt, das kann ich und natürlich viele andere auch. Das ist das Entscheidende.“
(*Alfred*)

Vers 4

„Mir fiel sofort an dem Vers auf, dass die Umschreibung der Liebe (Gottes) so ganz im Gegensatz zu dem steht, wie heute leider oftmals die Welt um mich herum aussieht: Unser Alltag ist oft sehr "kurzzeitig" oder schnelllebig, unsere (Arbeits-)Welt ist oft nicht so freundlich, viele suchen ihren Vorteil, und wenn die "Rechthaberei" sich dann mit Stolz verbindet, blähen wir uns wohl auch manchmal auf - wie ein Kugelfisch, der einfach größer aussehen will als er ist (und es ihm vielleicht zusteht/gut tut).“
(*Stefan*)

Das ist die Hölle auf Erden:
wo GOTTES Liebe nicht mehr

DURCH UNS
wirkt, weil wir aneinander?
aufgegeben haben.

GOTT hingegen entscheidet sich
weiterhin

FÜR UNS
durch SEIN „DENNOCH“
bedingungsloser Liebe und
Geduld.

GOTT sei Dank.
(*Friederike*)

Vers 7

„Dieser Vers beschreibt alles, was mich an meine Grenzen bringt, was ich nicht kann, wo ich über mich enttäuscht bin, weil ich immer wieder versage. Und doch ist es vielleicht möglich, diese Liebe zu erleben - zu leben, wenn ich mich an die Liebe - an Jesus hänge.“
(*Karin*)

„Mich spricht Vers 7 an, weil er eine Zusammenfassung dessen ist, was Liebe bewirken soll. Dieser Vers ist mir eine große Herausforderung, der ich mich stellen möchte! Hoffe, darin zu wachsen und zuzunehmen.“
(*Hartmut*)



Schritt um Sch

Der Theologe Emil Brunner schrieb in seiner Dogmatik, 1960: „... den kühnsten Satz auszusprechen, der je in menschlicher Sprache ausgesprochen worden ist: ‚Gott ist Liebe‘.“
Das Lebensthema, die Liebe!

Wenn das Liebesgebot, Gott und seinen Nächsten zu lieben, das höchste ist, dann ist die Liebe, diese Agape-Liebe, das Aufregendste, das Größte, das Faszinierendste, was es gibt, egal wie lange wir Christen sind!

Die folgende Grafik illustriert das.



● Geliebt?

Es ist Gottes Wille, dass wir als Kinder geliebt werden, vor allem durch die uns nahestehenden Personen wie unsere Eltern. Doch leider entspricht das für viele Kinder nicht der Realität. Innere Heilungsprozesse können durch Erfahrungen der Liebe Gottes einem möglichen Mangel unserer Kindheit begegnen.

Siehe hierzu auch in ge|halt|voll 1 die Beiträge zum Thema Urvertrauen



● Von Gott geliebt?

Irgendwann wird sich uns die Frage stellen, ob wir uns als von Gott geliebt begreifen wollen und ergreifen lassen.

● Geliebt + x?

Diese Erfahrung der Liebe Gottes in Jesus Christus, die uns geschenkt ist, gratis, drückt sich in Handlungen (= x) für das Reich Gottes aus. Die Frage „Was sollen wir tun?“, beschäftigt uns, die Frage nach unserer Berufung, in welche Richtung wir gehen sollen.

● x + lieben?

Im nächsten Schritt steht unser Tun mit unseren Handlungen immer mehr im Vordergrund. Eine neue Frage stellt sich erst vorsichtig: Wie viel Liebe haben wir? Es soll ja nichts ohne Liebe geschehen.

● Lieben + x

Etwas vom Geheimnis von Gottes Weite zeigt sich im nächsten Schritt: Ist die Liebe nicht wichtiger als alles Tun? „Liebe und tu, was du willst“, hat Augustinus gesagt. Gemeint ist natürlich ein Tun ohne bewusst zu sündigen.

● Gott lieben

Gott lieben. Alles andere soll zurücktreten. Die göttliche Weite der Liebe ist genug.

ritt mehr Liebe



ÜBER DIE SELBSTLIEBE

Ich hatte in meiner Jugendzeit kein gutes Selbstbild von mir. Positives über mich aus der damaligen Zeit zu hören, überrascht mich heute noch.

War in den 1980er Jahren die Selbstliebe unter Christen noch sehr umstritten, so ist die jüngere Generation mit einer Selbstverständlichkeit in Bezug auf diese Frage herangewachsen. Wer hat nicht schon Sätze wie die folgenden gehört: „Du musst dich selbst mehr lieben!“, „Wer sich selbst nicht liebt, wie kann der andere lieben?“, „Liebe dich zuerst selbst.“

Doch: Hilft uns das? Theologisch ist für mich eindeutig: Es gibt kein Gebot der Selbstliebe, das aus dem Doppelgebot der Gottes- und Nächstenliebe (Matthäus 22,35-39) abgeleitet werden kann. Die angesprochene Selbstliebe wird als selbstverständlicher Maßstab für die Liebe zum Nächsten vorausgesetzt, aber nicht geboten. Ich verstehe die Formulierung im Sinne von: „Liebe deinen Nächsten mindestens so, wie du dich selbst natürlicherweise liebst.“

Auch wenn man sich die Mühe macht, Liebe genau zu definieren, sodass die Gefahr der narzisstischen (Selbstverliebtheit) und egoistischen Liebe ausgeschlossen wird, scheint mir Liebe in Bezug

auf sich selbst nicht etwas, was ich bewusst erstreben soll und kann. Auch der moderne Begriff „Mit sich selbst befreundet sein“ lässt etwas Entscheidendes vermissen: Liebe braucht den anderen.

Vier andere Begriffe scheinen mir hilfreicher als Selbstliebe: Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstbeachtung und Selbstwirksamkeit.

Selbstannahme beginnt damit, dass andere mich annehmen, so wie ich bin, Gott, meine Eltern, Ehepartner oder Freunde, und dass ich ihnen das glaube. Ich darf so sein.

Selbstachtung fängt damit an, dass ich erlebe, dass ich beachtet und geachtet werde, der andere fragt zum Beispiel nach meiner Meinung und nimmt meinen Beitrag ernst.

Selbstbeachtung bedeutet, zu lernen, wo meine Grenzen sind, an Kraft, an zumutbarer Nähe, an Fähigkeiten, weil nur dann nicht Angst und Überforderung meine Beziehungen und mein Handeln bestimmen. Ich muss bemerken, wie es mir geht, was mich stört und was mich freut.

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen darauf, etwas bewirken zu können.

Gott selbst nimmt mich an, achtet mich und beachtet mich und

traut mir zu, dass ich Frucht bringe, etwas bewirke. Warum sollte ich das nicht auch tun?

Wenn ich mich selbst ablehne, mich selbst missachte und mich selbst nicht beachte, werde ich nicht in der Christusähnlichkeit wachsen. Wenn ich eine gesunde Einstellung zu mir selbst habe, dann bin ich auch frei, den Nächsten zu lieben.

Unsere Fragestellung ist übrigens kein neues Thema. So schrieb Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153) an Papst Eugen III., der früher als Mönch in seinem Kloster gelebt hatte:

Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

Ich kann Bernhard von Clairvaux voll zustimmen. Gut für sich sorgen und immer wieder einmal sich selbst beachten, ist wichtig. Nicht ständig, aber ab und zu. Wie fit ich bin, was ich gern tue, wer mir guttut, was gelungen ist. Und dann kann ich feiern und dafür danken.

Geliebt und einmalig

Ein gekonnter Farbklecks der Liebe
bin ich, in Orange,
auf herbstlichem Grund,
fast ein Quadrat.
Ein Gedanke,
ein schöner,
von göttlicher Hand
zur rechten Zeit
aus der Ewigkeit .

(Werner May)



Liebe zu Gott und den Menschen in Liedern und im Leben von **Stefanie Schwab** - ein Interview

Stefanie, du warst jahrelang Grundschullehrerin, bist dann als Liedermacherin aktiv geworden und parallel in die Ausbildung zur Krankenhauseel-sorgerin eingestiegen, etwa ab 1997, und du hast dich schließlich konzentriert auf die Weiterbildung zur Psychoonkologin. Sechs Jahre lang hast du dann hauptberuflich in der psychosozialen Begleitung von krebskranken Frauen gearbeitet. „Unsere Liebe zu Gott und zu den Menschen“ ist das Thema dieser gehaltvoll-Ausgabe, was hast hier du in der Begleitung von krebskranken Frauen für dich persönlich gelernt?

Eine Krebsdiagnose ist für die meisten Menschen ein gravierender Einschnitt ins Leben. Plötzlich wird ihnen bewusst, wie zerbrechlich das Leben ist. Das führt oft zu einem Umdenken und der Frage, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Manchen wird klar, wie wertvoll ihnen

die Beziehungen zu Familie und Freunden sind. Anderen gelingt es, auch nach langer „Funkstille“ wieder Kontakt zu Gott aufzunehmen. Die erste Patientin, die ich bis zum Tod begleiten durfte, war eine 60-jährige Frau, die ihr Leben lang in der Fabrik gearbeitet hatte. Es war ihr wichtig, mir immer wieder ihre Lebenserkenntnis mitzuteilen: „Nicht so viel arbeiten!“ Sie hat ihre Rente leider nicht mehr erlebt. Die vielen intensiven Gespräche mit den Patientinnen waren auch für mich immer wieder der Impuls: Was will ich am Ende meiner Tage über mein Leben sagen können?

Text zum Lied „Am Ende meiner Tage“



Du hast zahlreiche CDs produziert, zunächst mit anderen zusammen, du warst auf Konzertreisen unterwegs und in den letzten Jahren hat sich dein Profil als Solokünstlerin herauskristallisiert.

Auf deiner Website www.stefanieschwab.de schreibst du, dass sich diese beiden Standbeine, Krankenhauseelsorge und Liedermacherin, gut miteinander vereinbaren lassen. Wie ist das zu verstehen?

Die beiden Aufgaben sind einmal praktisch gut zu vereinbaren, da meine Konzerte meist am Wochenende stattfinden und die Seelsorge im Krankenhaus an Werktagen. Zum anderen ist es für mich persönlich gut, zwischen Bühne und Patientenzimmer hin- und herzupendeln. Die Arbeit mit Menschen in Krisen erdet und die Bühne hilft mir, zu den vielen schlimmen Lebenssituationen, denen ich begegne, wieder Abstand zu bekommen. Es ist außer-

dem auch so, dass meine Berufe sich vermischen. In vielen meiner Lieder geht es mir darum, was uns Menschen Heil und Trost gibt. Und auch im Krankenzimmer ist es wichtig, die richtigen Worte und den richtigen Ton zu finden.

Ich staune über deine Vielfältigkeit, aber das ist noch nicht alles, du hast auch eine Liebe für die Armen entdeckt.

Da ich das Glück habe, nicht von der Musik leben zu müssen, kann ich meine Konzerte auf Spendenbasis geben. Durch das Missionsärztliche Institut kam ich in Kontakt mit der Arbeit der Schwestern der Missionshelferinnen, die im Jahr 2000 Unterstützer für ihr neu gegründetes Mädchenheim in Pathardi/Mittelindien suchten. Meine damalige Frauenband „feuerstein“ war sofort begeistert, sich für dieses Mädchen- und Frauensozialprojekt zu engagieren. Wir beschlossen, die Hälfte der Konzertspenden und den zehnten Teil des CD-Erlöses zu spenden. Durch die Großzügigkeit meines Publikums sind so schon fast 100 000 € zusammengekommen.

Um dem Projekt ein Gesicht zu geben, nannte ich es „Archana“ - nach einem Mädchen, das ich kennen gelernt hatte, als ich Indien 2003 besuchte. Inzwischen hat sich das Projekt weiterentwickelt und ausgeweitet. Wir unterstützen nicht nur das Mädchenheim, in dem arme Mädchen wohnen können und die Chance auf eine Schulausbildung bekommen. Seit 2008 können sie auch eine Ausbildung zur Krankenschwester machen und wir finanzieren Stipendien. Auf den Dörfern wurden Solidaritätsgruppen gebildet, die von den Schwestern und Ehrenamtlichen begleitet werden.

Hier bekommen die Frauen weiterhin Beratung in medizinischen, rechtlichen und Erziehungsfragen. Daneben gibt es noch viele andere Felder, auf denen sich die Schwestern engagieren, z.B. für Behinderte und in Bewässerungsprojekten.

Warst du einmal dort, ist es zu persönlichen Begegnungen gekommen?

Seit meinem Besuch 2003 bin ich mit den Schwestern in Kontakt geblieben. Die damalige Leiterin des Mädchenheimes, Sr. Jema Rodriguez, ist jetzt die Generaloberin für ganz Indien. Die rührige Juristin plant und agiert klug, kommt ein bis zweimal im Jahr nach Deutschland, berichtet über die Verwendung der Gelder und von den aktuellen Anliegen. Zuletzt trafen wir uns im Dezember 2017 und berieten miteinander, wie die Spendengelder 2018 sinnvoll verwendet werden können.

Dein neues Projekt, „Salam“ - seit zwei Jahren - konzentriert sich auf die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge. Warum hast du das neben all dem anderen noch angefangen?

So wichtig und sinnvoll das „Archana“-Projekt ist: Immer wieder kam mir in den Sinn: „Und was ist mit den Menschen vor deiner Haustür?“ (Die Gemeinschaftsunterkunft in Veitshöchheim / Würzburg liegt in Sichtweite von meinem Zuhause.) Ich fühlte in mir den dringenden Wunsch, diese Menschen nicht zu übersehen und mich vor allem für die seelisch schwer verletzten Menschen einzusetzen. (siehe Lied „Salam“, das von der Geschichte von dem Reichen und dem armen Lazarus inspiriert ist). Allerdings ist es nicht

so einfach, Veranstalter dafür zu gewinnen.

Text zu „Salam“



Zurück zur Musik. Eine letzte Frage: Hast du ein Lieblingslied und warum bewegt dich das besonders?

Eines meiner ältesten Lieder liegt mir bis heute sehr am Herzen: „Richte dich auf!“, ein Lied über die Heilung der gekrümmten Frau am Sabbat. Jesus setzt sich für eine Frau ein, die seit 18 Jahren gebeugt, niedergedrückt und belastet ist. Es ist ihm wichtig, dass jeder Mensch aufrecht und in Würde leben kann. Dieses Verhalten bringt Jesus in Konflikt mit den Schriftgelehrten, die andere Schwerpunkte in ihrer Frömmigkeit setzen. Diese Erzählung ist eine herausfordernde Anfrage an uns Christen. Worum geht es uns primär?

Text zu „Richte dich auf“



Zum Anhören der Lieder





Foto © soupstock - Fotolia.com

LeseTIPP

Jesus + Arme und Arme + Jesus

„Wir kommen zu Christus nicht ohne die Armen und gehen zu den Armen nicht ohne Christus.“, so die These von Fra' Georg Lengerke, Kaplan des Malteserordens, Jurist und Theologe (Dr. theol.) in der Tagespost vom 22. März 2018. Und weiter schreibt er: „Mission ist, wenn die Liebe nicht schweigen darf. Auch von Christus und den Armen darf die Liebe nicht schweigen. Zu den Polarisierungen in der Kirche gehört das Auseinanderdriften von „Tätern“ (Jak 1,22) und Betern: Die einen gehen zu den Armen und vergessen Jesus Christus; die anderen geben Jesus Christus die Ehre und vergessen die Armen. Ich weiß, das ist vereinfacht. Aber die Tenden-

zen sind da. Und sie beruhen auf zwei Halbwahrheiten. Weiter lesen hier:



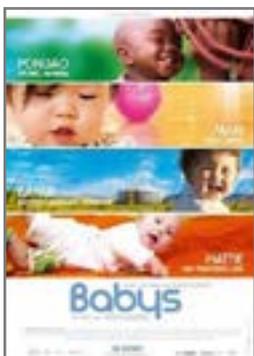


Foto © lhedgehogll - Fotolia.com

Film-TIPP

Liebe zu Neugeborenen

Darum geht es:



Liebe zu Neugeborenen fällt uns in der Regel nicht schwer. Dafür sorgen schon chemische Veränderungen bei den neuen Eltern. Z.B. leitet das Hormon Oxytocin (laut Wikipedia), das auch als Bindungshormon bezeichnet wird, die Wehen ein, stimuliert die Milchproduktion, ermöglicht das Stillen und stärkt mit positiven Gefühlen die Bindung zwischen Mutter und Kind. Diese Aufgaben unterstreicht auch sein Name: Oxytocin bedeutet im Altgriechischen „schnelle Geburt“. Oxytocin ist aber nicht die einzige „Liebes-Droge“. Dopamine, als Glückshormone bekannt, spielen zwischen Eltern und Baby ebenfalls eine wichtige Rolle. Wenn Eltern ihr Baby halten, wiegen oder

füttern, bekommen sie beide einen Anstieg dieser Glückshormone als Belohnung.

Ein guter Start für die ersten Monate und Jahre - egal wie die kulturellen Bedingungen und Formen der Kleinkinderziehung sich gestalten. Und diese sind wirklich ganz unterschiedlich. Das zeigt uns dieser FilmTipp!

Zum Film-Trailer



Die Liebe braucht den Dritten – Auf dem Weg in die Nächstenliebe

Über Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Gemeinschaft mit anderen und Nächstenliebe, so muss ich zugeben, habe ich in den ersten 20 Jahren meines Lebens wenig gelernt. Weder in der Schule noch in meiner Familie wurde ich auf das soziale Mit- und Füreinander vorbereitet und musste mir das alles in der Schule des Lebens, später durch Seelsorge und dann im geschwisterlichen Miteinander aneignen. Im Prinzip bin ich in diesem Lernprozess auch nach Jahrzehnten noch mittendrin. Vier Lektionen stehen mir besonders vor Augen.

Das Gesagte ist nicht das Gemeinte

Zunächst einmal galt es, die Basics jeglicher Kommunikation zu verstehen und umsetzen zu lernen, wie sie heute in sozialen Berufen selbstverständlich sind:

Das, was bei mir in einem Gespräch ankommt, muss nicht das sein, was der andere wirklich gemeint hat, und umgekehrt. Meistens kommt mehr bei mir an, als in den Worten des anderen steckt. Es gilt also, Zuhören zu lernen, Rückfragen zu stellen und nicht selbstverständlich davon auszugehen, dass man sich versteht. Unterschiedliche Meinungen auszuhalten und Konflikte produktiv anzupacken, gehört ebenfalls zu diesen Basics. An dieser Lektion knabberte ich jetzt seit über 35 Jahren.

Es oder Du?

In den 1980er Jahren stieß ich auf das dialogische Prinzip von Martin Buber (1978 – 1965). Eine neue, lebenslange Lektion begann. Jede Beziehung schafft ihr eigenes Ich: Ich kann den anderen als ein Es behandeln, als ein Objekt, oder als ein Gegenüber, als ein Du. Je nachdem, werde ich mich selbst als einen

anderen erfahren: Es gibt das Ich des Ich-Es und das Ich des Ich-Du, wie Buber es sagt.

Liegt es in meiner Hand, ob ich Du oder Es spreche?

Zumindest kann ich es vorbereiten, indem ich lerne, darauf zu verzichten, den anderen gemäß der (vor)schnellen Bilder zu behandeln, die ich von ihm habe. Stattdessen beginne ich, langsam und behutsam, mit Achtung, den anderen Stück für Stück zu entdecken.

Und noch ein Weiteres kann ich beitragen: Ich kann auf Scheinen verzichten, darauf, von mir selbst irgendwelche Bilder präsentieren zu müssen.

Der Verzicht auf Bilder und auf Scheinen schafft den Raum für das Ich-Du. Das hört sich leichter an, als es getan ist, doch jede dieser Begegnungen lässt Liebe lebendig werden und wachsen.

Dem Antlitz antworten

Ende der 1990er Jahre wurde ich dann auf den ebenfalls jüdischen Philosophen Emmanuel Lévinas (1906 – 1995) aus Frankreich aufmerksam gemacht. Eine dritte Lektion begann.

Lévinas spricht vom Antlitz, von der Nacktheit, die der andere mir in der Not meist unbeholfen zeigt. Im Prinzip sind es zwei Herzensschreie: „Du sollst mich nicht töten!“ - „Du sollst mich in meinem Sterben nicht alleine lassen!“

Diese Schreie zu hören, darauf zu antworten, mich einzulassen, mich aufzugeben, schafft ein

neues Ich, eine ethische Identität (Lévinas): Jemand ruft mich. Nur ich kann antworten.

War und bin ich in der zweiten Lektion dabei, zu lernen, mich für Begegnungen zu öffnen, mich nicht zu schützen, mich verletzlich zu machen, so gilt es in dieser dritten Lektion zusätzlich, mein Ich zurückzustellen.

Das klingt radikal: Die Angst, zu verletzen, tritt an die Stelle der Angst, verletzt zu werden!

Als Christ ist mir dieser Gedanke nicht fremd. Jesus selbst sagt, dass wir unser Leben um seinetwillen und um des Nächsten willen verlieren sollen, nur dann können wir das eigene gewinnen. Und Jesus selbst spricht uns das Geliebtsein immer wieder zu, das wir als Halt brauchen, um überhaupt so lieben zu können.

Liebe braucht den Dritten

Seit etwa 10 Jahren darf ich eine vierte Lektion entdecken: Vollkommene Liebe braucht den Dritten!

Das ist die provokative These des christlichen Religionsphilosophen Jörg Splett (1936). Zwei alleine genügen sich nicht, Liebe vollendet sich erst dann, wenn jeder die Menschen mitliebt, die der andere liebt, und seinem Nächsten hilft, diese Dritten zu lieben. Eheliche Liebe, die Kinder einbezieht, wäre ein Beispiel für diese Liebe. Splett geht es aber zunächst um die Gottesbeziehung des anderen: Ich bitte Gott für mein Gegenüber und ich helfe ihm in seiner Gottesbe-

ziehung und er oder sie strebt das gleiche für mich an. So entsteht der Dreiklang der Liebe.

Splett bezieht sich dabei auf Richard von St. Viktor (12.Jh.) der schreibt: „Wenn einer einem anderen Liebe schenkt, wenn ein Einsamer einen Einsamen liebt, dann ist zwar Liebe vorhanden, aber die Mitliebe fehlt. Wenn zwei sich gegenseitig gern haben, einander ihr Herz in hohem Sehnen schenken und der Liebesstrom von diesem zu jenem, von jenem zu diesem fließt und gegenläufig je auf Verschiedenes zielt, dann ist zwar auf beiden Seiten Liebe da, aber die Mitliebe fehlt. Von Mitliebe kann erst dann gesprochen werden, wo von zweien ein dritter einträchtig geliebt, in Gemeinsamkeit liebend umfassen wird und die Neigung der beiden in der Flamme der Liebe zum Dritten ununterschieden zusammenschlägt.“ Richard von St. Viktor wiederum entfaltet diesen Denkansatz aus seiner Trinitätslehre: Gott ist in sich dieser Dreiklang der Liebe, in die er uns als seine Kinder mit hineinnehmen möchte. Um es in eigenen Worten radikal auszudrücken: Ein „Ein-Gott“ alleine kann nicht Liebe sein, auch ein zweifacher Gott kann nicht Liebe sein, nur ein dreieiniger Gott ist die Liebe, die vollkommene Liebe.

Zurück zu meinen Lektionen des Miteinanders.

Ich beginne zu begreifen, dass sich die Agapeliere Gottes, die Liebe zu den Geschwistern, die

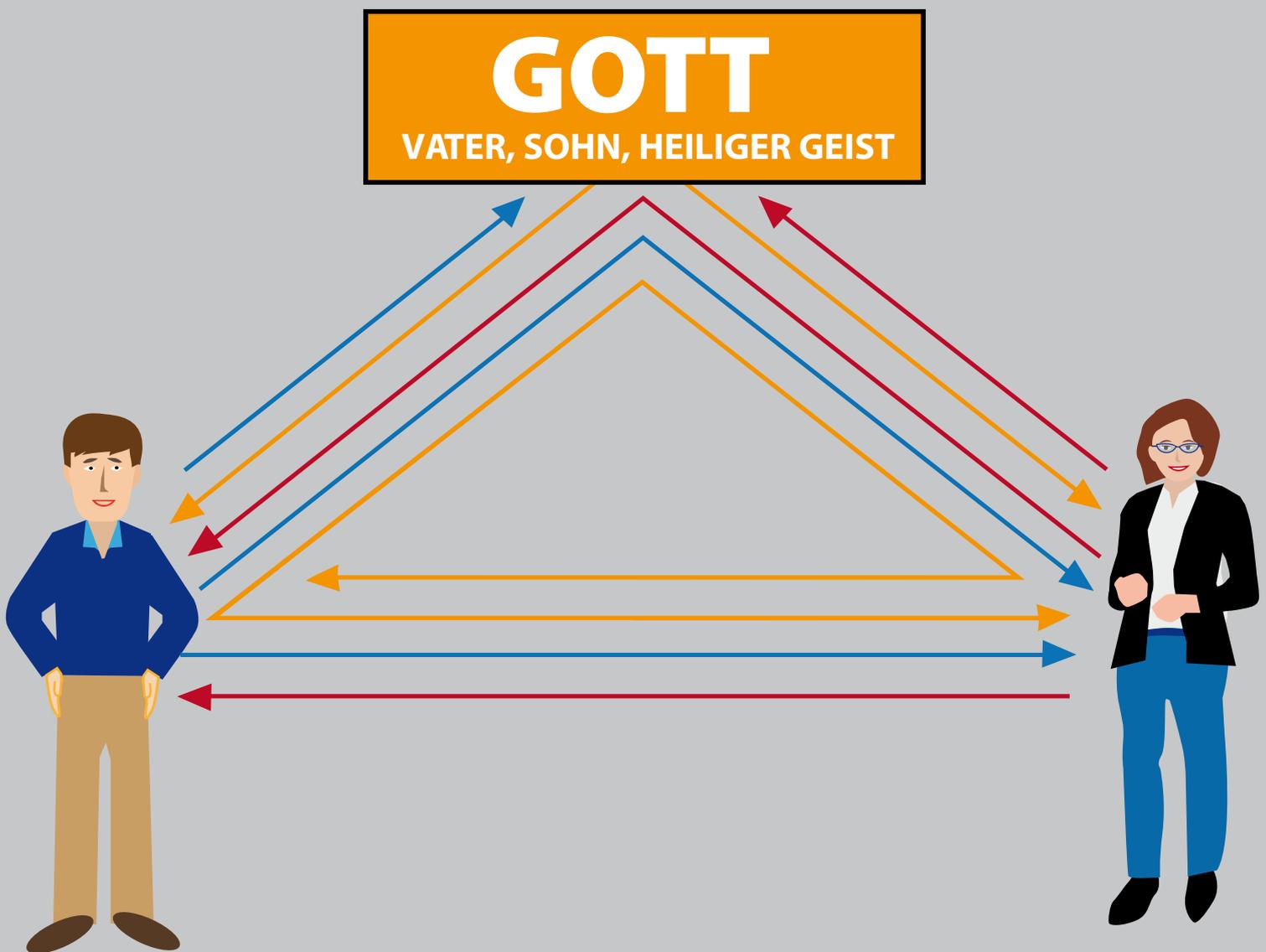
Liebe zum Nächsten sowie die Liebe zum Fremden und zum Gegner nicht nur aus der Erfahrung der Liebe Gottes zu mir in Jesus Christus speist. Auch wenn diese Liebe Gottes das großartigste Angebot aller Zeiten darstellt, gehören auch all diese menschlichen Lektionen dazu: sich für den anderen interessieren, ihm nicht mit Vorurteilen begegnen, zuhören lernen, kritikfähig werden, sich selbst nicht durch eigene Bilder schützen, die Not des anderen an sich herantreten lassen, Behutsamkeit im Miteinander praktizieren und sich für das Leben des anderen einsetzen, einschließlich seiner Beziehungen zu Gott und anderen Menschen. Mit anderen Worten: Ohne all diese Lektionen ist auch eine dauerhafte Agapeliere nicht möglich.

All das sind Bausteine der Nächstenliebe, getragen von der Liebe Gottes zu mir, die auch zu mir hält, wenn ich in diesem Lernprozess immer wieder strauchle und nie am Ziel ankomme.

Was wird die fünfte Lektion sein?



Der Trinitarische -Mitsein-Weg

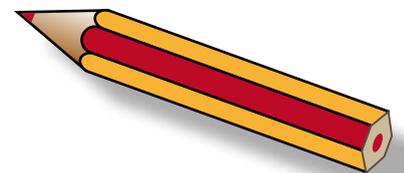


■ **Gott liebt jetzt gerade aktiv, engagiert den anderen, mein Gegenüber, mit dem ich mich unterhalte, oder den, der auf der Straße gerade an mir vorbeigeht.**

■ **Gott möchte jetzt gerade aktiv, engagiert durch mich diesen anderen lieben.**

■ **Gott liebt jetzt gerade aktiv, engagiert durch den anderen mich.**

■ **Ich möchte mit Gottes Hilfe jetzt gerade den anderen lieben.**



Der Mitsein-Spaziergang:

Nimm dir einmal vor, wenn du spazieren gehst, zum Einkaufen oder sonst irgendwie in der Stadt unterwegs bist, bewusst zu bedenken:

Die Menschen, die an dir vorbeigehen, die dir etwas verkaufen oder mit denen du irgendetwas besprichst, werden gerade von Gott ganz engagiert geliebt.

Nimm es dir für etwa 30 Minuten vor.

Danach frage dich:

Wie habe ich die Menschen wahrgenommen?

Hat es mich beeinflusst, mir bewusst zu machen, dass sie von Gott geliebt sind, in der Art, wie ich sie angesprochen habe oder mit ihnen umgegangen bin?

Habe ich vielleicht Dinge im Gespräch erwähnt, die sonst gar nicht zur Sprache gekommen wären?

Zwei Freunde haben sich das vorgenommen und berichten uns.

Lest, was sie erlebt haben, aber lasst euch vor allem selbst darauf ein, ihr werdet staunen.

„Vormittags-Spaziergang im Urlaub durch die Stadt und um den Klostersee: Und Gott liebt die Menschen ganz intensiv

Was habe ich erlebt, gedacht, gefühlt?

Es beginnt gleich vor der Haustür, in der Tempo-30-Zone. Ich bin dankbar für den Kleinlasten-Fahrer, der nur gute 40 kmh fährt und nicht wie andere so oft viel zu schnell durch die Tempo-30-Zone heizt. Ich bin dankbar, dass er nur etwas zu schnell fährt. Und rege mich nicht auf, dass er zu schnell fährt. Ich bete für ihn. Eine alte Dame kommt mir auf dem Fahrrad entgegen. Sie fährt auf dem Gehweg. Sie wirkt müde, schwach und etwas unsicher. Ich bete für sie.

Ich sehe die Straßenbau-Arbeiter. Gott liebt sie und hat sie begabt, die Straße und den Gehweg besser zu machen. Genial. Auch da ist schöpferische Kraft drin. Und Gott will ihnen Gelingen geben. Ich sehe durch die Scheibe den Bank-Mitarbeiter, der in seinem Büro auf und ab läuft. Er möge Weisheit haben für seine Beratungen und recht mit Geld und Vermögen umgehen.

Drei orientalisch aussehende Mütter sind mit ihren kleinen Kindern unterwegs. In ihrer Fürsorglichkeit sind sie ein Abbild für Gott: „wie eine Mutter.“ Die muslimische verhüllte Teenagerin sieht unglücklich aus. Das erbarmt mich, denn Gott will doch ihr Glück sein. Zweimal begegne ich älteren Damen, die mit Gehwagen und

osteuropäisch aussehenden Begleiterinnen unterwegs sind. Diese Gemeinschaft ist ein schönes Abbild für die Beziehung, die Gott an sich ist.

Allgemein kann ich sagen, dass diese Übung mich barmherziger, freundlicher, offener auf meine Mitmenschen hat gucken lassen. Ich war neugieriger, Leute in der Stadt und Spaziergänger wahrzunehmen. Habe sie eher angeschaut. Nach einer Gelegenheit gesucht, sie zu grüßen. Ich habe wahrgenommen: Sie und ich sind gleich vor Gott. Er hat Gutes mit ihnen und mit mir vor. Er hat sie begabt. An den Platz gestellt, wo sie jetzt unterwegs sind. Er will alle zu sich ziehen und jedem Bewusstsein für seine Liebe geben. Das führte mich unkompliziert ins Gebet: zum Dank und zur Fürbitte.“

(Andreas)

„Wir sitzen gerade beim Mittagessen, als es mir in den Sinn kommt, dass Gott meinen Mann gerade ganz engagiert liebt. Ich streife ihn mit einem kurzen Blick und muss ihn aber gleich nochmal aufmerksamer anschauen. Etwas ist mir ins Auge gesprungen, etwas, das ich beim ersten Mal übersehen habe. Wie konnte ich nur? Von ihm geht etwas Besonderes, etwas Faszinierendes aus. Ich staune, versuche tiefer zu sehen und irgendwie dieses Etwas innerlich in Worte zu

fassen. Es gelingt mir nicht, aber ich spüre, dieser Mann, mein Mann strahlt, weil er die ganze konzentrierte Aufmerksamkeit Gottes hat. Sie liegt wie ein Schutzmantel um ihn. Ich kann gar nicht anders, ich muss ihn einfach besonders freundlich anlächeln, für ihn beten und ihn segnen. Ein paar Tage später bin ich beim Tanzen. Wieder stelle ich mir bewusst vor, dass Gott diese Menschen gerade ganz engagiert liebt. Gott lenkt meinen Blick auf unsere Tanzlehrerin. Ich merke, wie Er mich mit Seiner Begeisterung über sie anzustecken versucht: "Siehst Du, was für eine Begabung, Ästhetik, Ausstrahlungskraft, welche didaktisches Knowhow und freundliches Wesen ich in sie hineingelegt habe?" Und ich merke es richtig körperlich, dass von ihr eine von Gott genährte Schönheit ausgeht. Starre ich sie an? Ich bin mir nicht sicher, aber ich wende meine Aufmerksamkeit meinen Mitstreitern zu. Wieder wird mir bewusst, wie begeistert Gott von Seinen Menschen ist, voller gebündelter Konzentration für jeden Einzelnen. Wir sind keine Massenware. Und Er möchte, dass ich auch das Besondere, das Einzigartige im Anderen sehe, sehe, wie wertvoll er ist. Mein Verhalten in der Pause ist anders als sonst. Ich bin offener und freundlicher, spreche von Gottes Güte und segne meine Gegenüber. Ich will unbedingt, dass Gottes Liebe und Sein Frieden beim Anderen ankommen. Es ist Karfreitag in der Gemeinde. Mir

wird ganz neu bewusst, dass ich noch nie und nirgendwo anders so eine Liebe gesehen habe, wie die vom Vater und vom Sohn am Kreuz. Diese Liebe meint mich, und zwar auch dann, wenn die dunklen Seiten meines Herzens die Oberhand in meinem Leben gewinnen. Das beruhigt meine Seele ungemein und Hoffnung auf Veränderung macht sich in mir breit.
Das ist gut!!"
(Renate)

Erfahrungen
Erfahrungen

*Vielfältiger
Umgang
mit
Feinden*

Foto © eleonora_77 - Fotolia.com



Foto © serhiibobyk - Fotolia.com

"Ihr habt gehört, dass gesagt ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde, tut wohl denen, die euch hassen; segnet, die euch verfluchen; bittet für die, die euch beleidigen und bittet für die, die euch verfolgen, damit ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte... darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist."

(Mt. 5, 45-48 / Lk. 6, 27,28)

Habe ich nur Freunde? Habe ich nicht auch Feinde?

Wir wollen dann von Feinden sprechen, wenn jemand aktiv und bewusst gegen mich ist. Ein Konkurrent ist nicht aktiv gegen mich, er möchte aber das gemeinsame Ziel vor mir erreichen. Er ist kein Feind.

Wir können uns „große“ Feinde vorstellen, die unsere Existenz oder unser Leben gefährden wollen, wir können aber auch von „kleinen“ Feinden sprechen, die unser Leben stören und verschlechtern wollen.

Welche Strategien haben wir grundsätzlich entwickelt, um mit Feinden umzugehen?

Zunächst wären da die Fluchtmechanismen:

- Unterwerfung und Ergebung,
 - Passivität, Rückzug,
 - die eigentliche Flucht, dem anderen aus dem Weg gehen.
- Solche Mechanismen sind nicht immer offensichtlich, können auch nur unseren innerseelischen Kampf und dann unsere Entscheidungen prägen.

Eine andere Gruppe von Strategien gegen die Feinde stellen die Kampfstrategien dar:

- Verteidigung, die schon bereit ist, auf Kosten des anderen stattzufinden

- Vergeltungsmaßnahmen, Rache und auch gewaltsame Kampfattacken

Auch hier wiederum lassen sich innerseelische Varianten identifizieren.

Zu all dem rät uns die Agape-Liebe nicht.

Der Preis ist hoch!

Auch Feinden sollte es nicht gelingen, uns aus dem Lieben-Wollen zu vertreiben.

Die Feindesliebe können wir sicher als den intensivsten eigenen Heilungsprozess ansehen. Sie führt uns zur Überwindung der Todesangst in der Begegnung, im konkreten Lieben. Die Todesangst kann einerseits „nur“ eine innerseelische Befürchtung sein, aber auch eine äußere, tatsächliche Lebensbedrohung darstellen.

Die Feindesliebe

Eine Liebe, die keine Gegenliebe erwartet.

Eine Liebe, die warten will, bis sich der andere ändert.

Eine Liebe, die bereit ist, einen eigenen Preis dafür zu bezahlen.

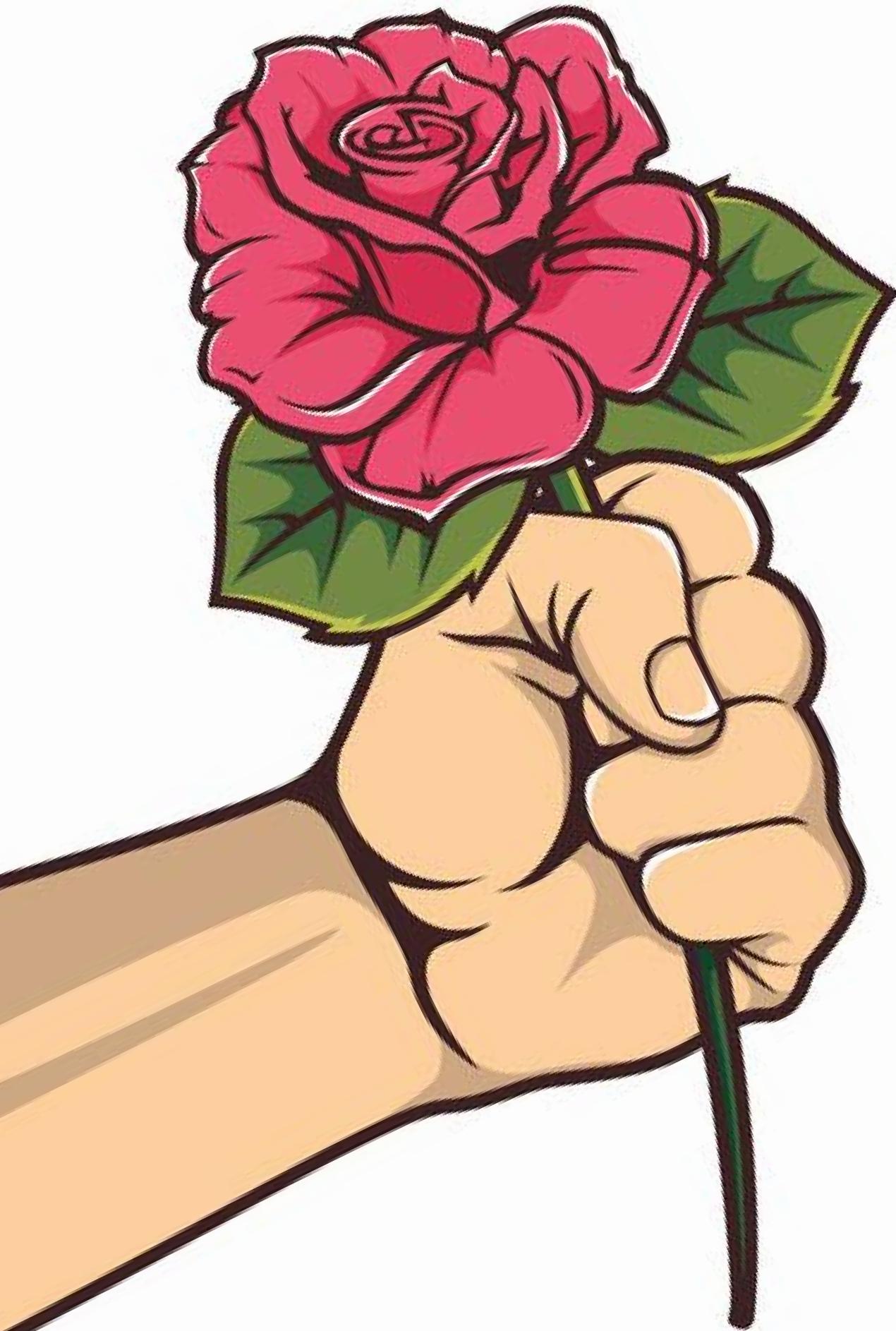
Eine Liebe, die immer wieder Impulse des Guten setzt.

Ich kann nicht leugnen, dass die Feindesliebe ein hohes Ziel ist, das im kleinen Alltag wie in politischer oder sogar weltgeschichtlicher Verantwortung selten anzutreffen ist.

Aber dieses Ziel soll uns ein Leben lang ziehen, von uns weg, von einer „nur“ Freundesliebe hin zur Ebenbildlichkeit Gottes. Er sandte seinen Sohn, als wir noch seine Feinde waren. Er hat uns zuerst geliebt.

Nur in der engen Bindung an den, der von sich gesagt hat: „Ich bin das Leben“, nur im Vertrauen darauf, dass dieses Leben nicht nur mein Leben ist, sondern dort auflebt, wo Feindesliebe andere berührt, können wir begreifen, was Jesus Christus durchlitten hat - und wir ehren ihn darin.

Strebt nach der Liebe, auch nach der Feindesliebe – ein Aufruf, den ich nicht unterdrücken möchte.



„Zu unseren erbittertesten Gegnern sagen wir:

Wir werden eurer Fähigkeit, uns Leiden zuzufügen, mit unserer Fähigkeit begegnen, Leiden zu ertragen. Wir werden eurer physischen Kraft mit seelischer Kraft entgentreten. Macht mit uns, was ihr wollt. Wir werden euch weiterhin lieben. Wir können euren ungerechten Gesetzen nicht guten Gewissens gehorchen; denn es ist ebenso eine moralische Verpflichtung, mit dem Bösen nicht zusammenzuarbeiten, wie es eine ist, mit dem Guten zusammenzuarbeiten. Werft uns ins Gefängnis, und wir werden euch weiterhin lieben. Bombardiert unsere Häuser und bedroht unsere Kinder, und wir werden euch weiterhin lieben. Schickt eure verkappten Gewalttäter mitten in der Nacht in unsere Gemeinden, schlägt uns und laßt uns halb tot liegen, und wir werden euch weiterhin lieben. Aber seid versichert, dass wir euch durch unsere Leidensfähigkeit erweichen werden. Eines Tages werden wir die Freiheit gewinnen, aber nicht nur für uns selbst. Wir werden so an eure Herzen und Gewissen appellieren, dass wir im Verlauf dieses Prozesses auch euch gewinnen werden. Unser Sieg wird ein Doppelsieg sein.“

Martin Luther King, Jr., 1929-1968





BuchTIPP

„Welches Buch hat dir geholfen, in der Liebe zu Gott und zu den Menschen zu wachsen?“ Das war die Frage an Freunden.

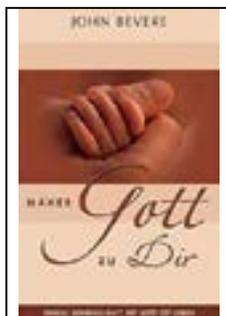
Hier einige Antworten:

Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit



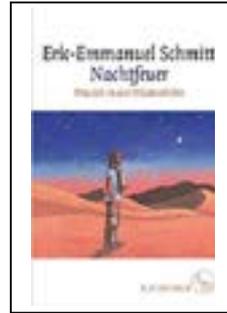
Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit hat mir geholfen, bewusster auf meinen Tag zu schauen und die Spuren Gottes in meinem Leben zu entdecken. Dadurch wurde mir Gott im Alltag präsenter und näher, meine Beziehung zu ihm enger und unkomplizierter. *(Annette)*

John Bevere, Näher Gott zu dir



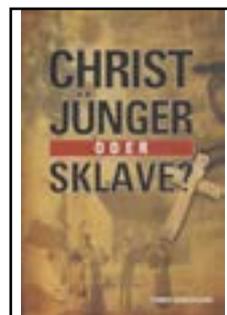
In diesem Buch wird auf großartige Weise die Person des Heiligen Geistes beschrieben und wie man im Alltag bewusster mit ihm leben kann. Für mich hat das bewirkt, dass ich den Heiligen Geist besser kennen gelernt habe, was gleichzeitig auch heißt, dass ich ihn mehr lieben gelernt habe. *(Lenna)*

Eric-Emmanuel Schmitt, Nachtfeuer



In seiner erst kürzlich erschienenen Erzählung "Nachtfeuer" schildert Eric-Emmanuel Schmitt ("Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran"; "Oskar und die Dame in Rosa"), wie er als junger Atheist auf einer Wüstenwanderung Gott ganz elementar begegnet und erfüllt wird mit einer unaussprechlichen Liebe, die ihn verändert und seitdem nicht mehr loslässt. Es führt ihn zum Glauben, der weit ist wie das Meer - oder eben wie der Horizont in der Wüste. Es hat mich neu angerührt, dass Gott einem Menschen so nahe kommen kann und gleichzeitig so universal ist. *(Reto)*

Torben Søndergaard, Christ, Jünger oder Sklave?



Ich habe durch dieses Buch verstanden, dass GOTT ein gerechter GOTT ist, HEILIG und SOUVERÄN! Ich habe begriffen, dass ich mit JESUS sterben muss, um in der Kraft des Heiligen Geistes das zu tun, was JESUS uns beauftragt hat zu tun - das Evangelium weitertragen! Durch dieses Verständnis habe ich meinen Auftrag als Jüngerin verstanden. *(Katrín)*

Magnus Malm, Gott braucht keine Helden



Magnus Malm bringt, ausgehend von seiner eigenen Geschichte, einen für mich neuen Blick auf Gott und unsere Beziehung zu Ihm. Dieser ist vor allem von der Gnade und dem liebevollen Verlangen Gottes nach uns geprägt. Besonders blieb mir seine Definition von Berufung und Sendung im Gedächtnis. Entgegen dem üblichen Verständnis von Berufung als Berufung zu irgendwelchen Diensten, arbeitet er heraus, dass wir alle nur eine Berufung haben: die zur Gemeinschaft mit Gott. Leben wir in dieser Berufung, so sendet uns Gott temporär zu Diensten aus. Haben wir diese getan, kehren wir in unsere Berufung zurück. Gott erscheint nicht länger als ein Gott, der Leistung fordert und uns nach dieser bewertet. Magnus Malm stellt Gott als den Gott vor, der alles getan hat, damit wir in Gemeinschaft mit ihm leben können. *(Charly)*

Wayne Jacobsen, **Der Schrei der Wildgänse**



In diesem lehrhaften Roman wird uns ein befreiendes Bild von Gemeinde und unserer Beziehung zu Gott vorgestellt. Anfangs bringt

Wayne Jacobsen eine analytische Betrachtung auf das, was wir Gemeinde nennen. Danach geht es um unsere Beziehung mit Gott und wodurch sie geprägt ist. Das Buch endet damit, dass wir, durch unsere veränderte Beziehung zu Gott, versöhnlicher mit unseren Mitchristen und Mitmenschen umgehen können. Im Kern geht es darum, dass wir lernen, aus unserem Leistungsdenken herauszukommen, um in einer befreienden Beziehung mit Gott zu leben. Ein Lehrbuch in Romanform, welches angenehm zu lesen ist und dennoch Tiefe vermittelt. *(Charly)*

Manfred Lanz, **Leben in der Liebe des Vaters**

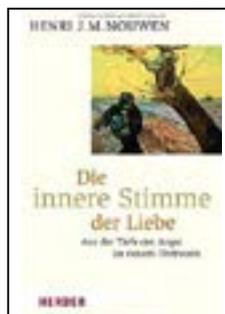


Das Buch ist eine Entdeckungsreise zum Vaterherz und wunderbar zu lesen.

"Erst wenn das eigene Herz von Gottes Liebe

gesättigt ist, umso mehr können wir uns gegenseitig wertschätzen und loslassen" *(Karin)*

Henri Nouwen, **Die innere Stimme der Liebe: Aus der Tiefe der Angst zu neuem Vertrauen**



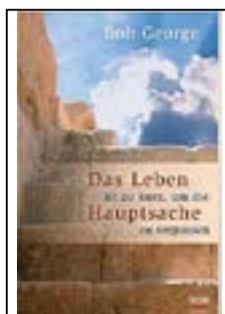
Henri Nouwen schrieb "Die innere Stimme der Liebe" während einer schweren Lebenskrise als eine Art geheimes Tagebuch.

Er hatte nicht vor, es zu veröffentlichen und zögerte damit auch dann noch jahrelang, als er darum gebeten wurde.

Das Buch enthält keine trockene theologische Theorie, ist kein blutleeres Gedankengerippe. Man spürt dem niedergeschriebenen Wort ab, dass es durchlebt und durchlitten wurde. Es ist durchtränkt von ehrlichen und tiefgründigen Einsichten und eröffnet neue Betrachtungsweisen auf die eigenen existenziellen Befindlichkeiten. So war es auch in der Lage, bei mir eine Art Hunger und Durst nach Echem zu stillen, mich zu "sättigen". Wer richtig ernährt wird, kann wachsen. *(Renata)*

Bob George, **Das Leben ist zu kurz, um die Hauptsache zu verpassen**

Bob George lädt uns auf sehr feine Weise ein, die Liebe und Freiheit anzuziehen, die Christus für uns bereithält. Wir sind eingeladen, unsere Arbeitsbeziehung zu Christus abzulegen und Ängste vor einem strafen-



den und verdammenden Gott einzutauschen gegen die Liebe und die Freiheit, die in Christus gegründet liegt. Unsere Identität erlangen wir durch die Beziehung zu Christus und wir dürfen sein zu was wir geschaffen wurden. *(Georgia)*

Giesela Stübner, **Auf dem Weg zu mir**



Das Buch habe ich im August 2007 gekauft. Es hat mich angesprochen, weil der Weg zu meinen Gefühlen durch viele Verletzungen

verbaut war. Erst durch das Buch von Giesela Stübner habe ich verstanden, wie es mit Gottes Hilfe und der Klärung meiner inneren Beweggründe zugeht. *(Susanne)*

John Eldredge und Brent Curtis, **Ganz leise wirbst du um mein Herz: Wie Gott unsere Sehnsucht stillt**



So hatte ich Gott noch nicht kennengelernt, als den liebenden Vater und Freund, der mir nachgeht und leise, ganz leise um mein Herz

wirbt! Mir Geschenke macht, die genau zu meinen tiefsten Wünschen passen - er hat ja diese Wünsche in mich hineingelegt und kennt sie nicht nur, sondern sehnt sich danach, sie mir zu erfüllen! *(Randolf)*

Anziehungskraft

Haikus von Robert Hecker



Robert Hecker, Pastoralpsychologe und heute hauptamtlich in der Randgruppenarbeit beschäftigt, lernte ich vor 25 Jahren als Pastor einer Methodistengemeinde in Ungarn kennen, als er versuchte, den Impuls einer Christlichen Psychologie, was mir ein großes Anliegen ist, in sein Land zu bringen. So entwickelte sich eine Freundschaft und Stück für Stück bekam ich mehr Einblick in sein Leben. Zunächst bekam ich mehr am Rande mit, dass er schriftstellerisch engagiert war und z.B.

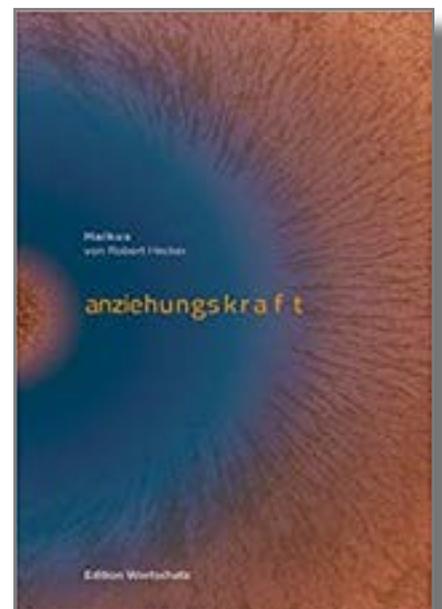
Fortsetzungskrimis für eine deutsch-ungarische Zeitung schrieb. Als ich 2001 selbst begann, Gedichte zu schreiben, erfuhr ich zusätzlich sein Interesse an Lyrik und dass er Mitglied im Verband Ungarndeutscher Autoren und Künstler ist. Später wurde ich auf seine Haikus aufmerksam, an denen mich neben der typischen Kürze und Prägnanz ins Wort gebrachter Lebenseinsichten vor allem der christliche Aussagewert faszinierte.

Haiku ist eine japanische, heute weltweit verbreitete Gedichtform, die durch Kürze, Konkretheit und Gegenwärtigkeit gekennzeichnet ist.

Ich lese mir Roberts Haikus mir am liebsten leise selbst vor, denn der Fluss ihrer Laute gehört wesentlich zur Aussage. Der Sinn erschließt sich kaum auf den ersten Blick. Ich muss mir Gedanken machen, wie die Sätze stimmig werden, wo sie beginnen

und enden, und dadurch blitzt ein neues Verstehen auf. Faszinierend. Und das bei den vielfältigsten geistlichen Themen, wobei sich, einmal offen, dann wieder im Hintergrund, Roberts Hauptthema zu erkennen gibt: die Liebe Gottes zu uns und unsere zu IHM.

Ich freue mich, hier jetzt drei seiner Haikus passend zum Thema dieser Ausgabe vorstellen zu können.



geständnis

**du weiß ja alles Du weißt
dass ich Dich liebe dass all die
wilden seitenhiebe nicht Dir gelten...**

**ich suche nur Deine hand halte mich fest bis ich
Dich finden kann.**

liebesverhältnis

**liebste liebe Du bist mir
ewig nah trotzdem finde ich
so schwer ein neues ja könntest Du...**

**mich nicht noch mehr lieben würde meine
längst versiegen.**

verinnerlichung

**wenn meine furcht
in Deine treue mündet wenn
Deine dornenkrone auch mich ehrt...**

**dann habe ich das wesen
der liebe erlebt.**





Foto © ArtFamily - Fotolia.com

Der ge|halt|volle Begriff:

AufschauInteresse //

Kinder schauen auf zu Erwachsenen, in der Regel mit Achtung. Das können wir von Kindern lernen, natürlich dann, wenn es uns ein Anliegen ist, wie die Kinder zu werden, wozu Jesus uns einlädt.

Und wir sollen einander höher achten: „Einer achte den anderen höher als sich selbst.“

Wenn wir einander höher achten sollen als uns selbst, dann gilt das nicht nur pauschal, weil der andere halt ein Mensch ist, eine Individualität hat, sondern da gibt es bei jedem Menschen wirklich etwas „Höheres“ als bei mir und als bei vielen anderen Menschen, etwas, das Achtung auslöst.

Dieser Gedanke hat mich davon befreit, jeden pauschal höher achten zu müssen. Vielmehr müsste es etwas geben, das mein Höherachten anregt, und das wollte ich lernen zu entdecken.

So schau ich also bei anderen Menschen danach aus, was er oder sie zum Beispiel kann, was ich nicht kann, welche Schwierigkeiten bewältigt wurden, die ich nicht kenne, oder welche besonderen Lebenserfahrungen es gibt. Ich bin neugierig, habe Interesse an jedem und glaube daran, dass es da bei jedem etwas zu entdecken gibt.

Bis jetzt bin ich noch nicht enttäuscht worden.

Ich bin auch nicht enttäuscht worden, dass dann Achtung in mir anspringt.

Mit Interesse schau ich auf und suche nach dem Höheren beim anderen. AufschauInteresse ist geboren.

In der ge|halt|voll-Ausgabe 2.2. Ein Habender werden



wird die Übung „Was kann man von dir lernen?“ vorgestellt.

„Frage eine andere Person einmal, wenn etwas Zeit ist: „Was kann man von dir lernen?“

Ermutige diese Person, wirklich diese Frage zu beantworten. Gebe ihr Zeit zum Reden, warte ruhig etwas, bis der Redefluss in Gang kommt.“

A.N., die diese Frage ihrer Tochter gestellt hatte, kommt zum Fazit: „Man erkennt: Es steckt einfach so viel mehr in jedem Menschen, als wir oftmals wahrnehmen.“

„Was kann man von dir lernen?“ – eine Frage, bei der immer mitschwingt, dass es noch etwas Wertvolles zu entdecken gibt beim anderen, dass es spannend und bereichernd ist, ihn (immer noch und immer wieder) besser kennenzulernen, dass der andere eine Person ist, die nie ganz in eine Schublade passen wird.“



Foto © filipefrazao - Fotolia.com

Die ge|halt|volle **Horizontenerweiterung:**

Das kostbare Wissen der Armen //

Anil Gupta hatte als Dozent an der angesehensten Wirtschaftsuniversität Indiens das Spezialgebiet „technische Innovationen“. Doch er suchte nach neuen technischen Ideen nicht nur in der Forschung. Denn er war und ist überzeugt, dass auch oder gerade dort, wo keiner es vermutet, bei den einfachen, armen Menschen, in den weit von der modernen Zivilisation

entfernten Dörfern, wertvolle Schätze zu finden sind: Wissen über Heilkräuter oder alte Ernährungsweisen, praktische Erfindungen, um mit einfachen Mitteln alltägliche Aufgaben zu bewältigen ... All dies zu verlieren oder nicht zu entdecken, wäre für uns alle ein großer Verlust.

So macht er sich seit 1998 regelmäßig zweimal im Jahr zu Fuß

mit einer Gruppe von Studenten und anderen Interessierten auf den Weg quer durchs Land, sammelt diese Schätze und versucht, Kontakt und Austausch zwischen Menschen mit altem Wissen und interessanten Erfindungen und dem Lehr- und Wirtschaftsbetrieb des modernen Indiens herzustellen.

2016 veröffentlichte er: „Grassroots Innovation: Minds on the Margin are not Marginal Minds“. In diesem Buch fasst er Ergebnisse seiner empirischen Studien auf den Shodh Yatras (den regelmäßigen Wanderungen) zusammen, etwas von den genialen Lösungen und Erfindungen durch einfache Leute, um die lokalen Probleme durch die lokale Gemeinschaft zu lösen.

Mehr:



Foto © De Visu - Fotolia.com

EINE NETTE GESCHICHTE

DIE AMPEL



Diese Bank hat es in sich. Ich liebe es, auf ihr zu sitzen. Es kreuzen sich Jahrhunderte, Horizonte, und es gibt immer genug zu sehen. Im Rücken, der Berg mit der Burg, vor mir, die alte Brücke über den Fluss, quer davor, quasi vor mir, die Straße, immer befahren, mit Lücken dazwischen. Ich vergaß zu erwähnen, dass die alte Brücke Fußgängerzone ist, weil sie in die Altstadt führt mit ihren Straßencafes und zahlreichen Kirchtürmen.

Was ich besonders liebe, ist die Mischung aus Geschichte und Gegenwart, die sich hier kreuzend ständig entwickelt, im Symbol der alten Brücke mit ihren steinernen Figuren, dem gelegentlichen Rauschen des Flusses, dem Fußtempo der Passanten, auch der Fahrradfahrer, gemischt mit dem Lärm der Autos, dem Geruch der Abgase, die gerade auf dieser Bank für mich einen Wohlgeruch verbreiten, eine starke Erinnerung wachrufen an Jugendtage, in denen ich als Autostopper an den italienischen Autostraßen stand, und genau dieser Geruch mir Weite und Abenteuer versprach.

Aber all das ist nicht der Anlass für diese Aufzeichnungen. Im gewissen Sinne ist es die Fußgängerampel, die von der alten Brücke den Weg über die Straße zur Burg und

den Häusern davor freimacht. Es sind immer Menschen unterwegs auf diesem Weg, und so wird sie permanent – natürlich nur tagsüber – bedient, gedrückt, in Betrieb genommen, und sorgt auch dafür, dass der Verkehrslärm incl. Geruch für Augenblicke dem Getrappel von Fußgängern weicht und das Rauschen des Flusses zu hören ist, wenn auch nur leise, unbestimmt im Hintergrund.

Auf dieser Bank sitze ich oft, auf diesem belebten Schnittpunkt der Zeiten.

Die beiden, ein Mann und eine Frau, die der eigentliche Anlass für diese Geschichte sind, fielen mir sofort auf, denn sie hielten sich an den Händen. Das war verwunderlich, denn sie waren beide schon so um die Siebzig und schienen der einfacheren Schicht anzugehören, für die, so scheint es mir, so ein Verhalten – das Händchenhalten – ungewöhnlich ist, zumindest ich hatte bisher so ein Paar noch nicht wahrgenommen.

Sie kamen von der Altstadt auf mich zu, schienen aber nicht über die Straße zu wollen, sondern „drüben“ bleibend nach rechts abzubiegen, um weiter flussabwärts zu gehen.

Und dann passierte es. Der Mann riss sich los, gut, vielleicht ließ er auch nur die Hand der Frau los – ich kann jetzt nicht mehr sagen, wer wen an der Hand gehalten hat – und eilte zur Ampel, um diese zu drücken, obwohl schon eine Person dort wartete, eine junge Frau. Genauso schnell eilte er wieder zur Frau zurück, händchen-

haltend weitergehend als wenn nichts geschehen wäre.

Ich war wie elektrisiert. Warum hatte er das getan?

Diese Frage war nicht nur ein momentaner Gedanke, sie war groß, wichtig, kündigte Dauer an. Warum hatte er das getan?

Blitzschnell spielte ich die ersten Hypothesen durch.

Er wollte der wartenden Person, wie gesagt eine jüngere Frau, helfen. Vielleicht hatte er sie schon beim Heranspazieren beobachtet und für sich geschlossen, dass sie vergessen hatte, die Ampel zu drücken.

Oder war es, weil sie jung war, er väterliche Verantwortung übertrug, was nach Bevormundung schmeckte.

Irgendwie war mir aber klar, dass dies, so wie es ablief, und die Reaktion der Ehefrau – das war sie wohl wegen des Händchenhaltens – nicht eine einmalige, erstmalige Handlung war. Nein, sie wirkte eingespielt, automatisiert, irgendwie harmonisch geübt, auch wie sich die beiden sich wieder an den Händen fassten und weiter gingen. Das sah man.

So fiel auch die Hypothese 1 sofort flach, auch weil mir nicht bewusst war, dass der Autofluss schon überdurchschnittlich lang lärmte.

Also Bevormundung, ein typischer Alter, der der Jugend nichts zutraut, wobei die junge Frau, soweit ich mich erinnern kann, so zwischen 25 -35 Jahre alt gewesen sein musste.

Oder hatte das nichts mit dem Alter zu tun? Ging es mehr nur dar-

um, dass es eine Frau war? Sofort sah ich vor mir zwei mögliche Erklärungsstränge: Diskriminierung – Frauen sind nicht verkehrstüchtig, auch nicht als Fußgängerin oder Erotisierung – sogar das Drücken einer Fußgängerampel für eine junge Frau bewegt die Hormone. Aber, wenn letzteres die Antwort war, warum war dann die Ehefrau so ruhig geblieben? Co-Abhängigkeit, nein, nun gingen meine Überlegungen doch zu weit.

Ich schloss die Augen und versuchte mir die Szene noch einmal zu vergegenwärtigen. Ich wollte wissen, das schien mir jetzt wichtig, ob er die Hand seiner Frau losgelassen hatte oder ob er sich losgerissen hatte, was heißen würde, dass seine Frau ihn an der Hand gehalten hat, geführt hatte, ihn dirigierte. Und sein Losreißen und seine Fürsorge für die andere junge Frau dann eine versteckte Aggression gegen seine Ehefrau bedeutete. Nicht die Frau sollte herrschen, sondern er, der Mann. Aber darüber, wer wen gehalten hatte, gab mir die Erinnerung keine Aufschlüsse.

Jetzt merkte ich, dass ich mich langsam von dieser Frage nach dem Warum lösen musste, denn jetzt purzelten nur so die Erklärungsmöglichkeiten, diese Vielleichts in mir. Vielleicht galt seine Aktion mehr den Autos, es ärgerte ihn der Lärm oder die ganze Autofahrerei. Vielleicht war ihm einmal der Führerschein entzogen worden? Er hasste Autos, vielleicht. Vielleicht war er auch nur ein

Spieler, wollte einfach Macht verspüren, relativ leicht ohne Konsequenzen für sich, etwas bewirken zu können, Einfluss zu haben, ein Minierlöser, der, wo er ging, etwas Gutes tun wollte? Ein Ampeldruckerzwang, von dem ich zwar in der Fachliteratur noch nie gehört hatte, aber warum sollte es so etwas nicht geben?

Um mich von all diesen Gedanken zu lösen, stand ich auf, und, da die Ampel gerade für mich auf Grün schaltete, überquerte ich die Straße, ging auf die Brücke in Richtung Altstadt.

Das verschaffte mir etwas Luft, aber nur etwas.

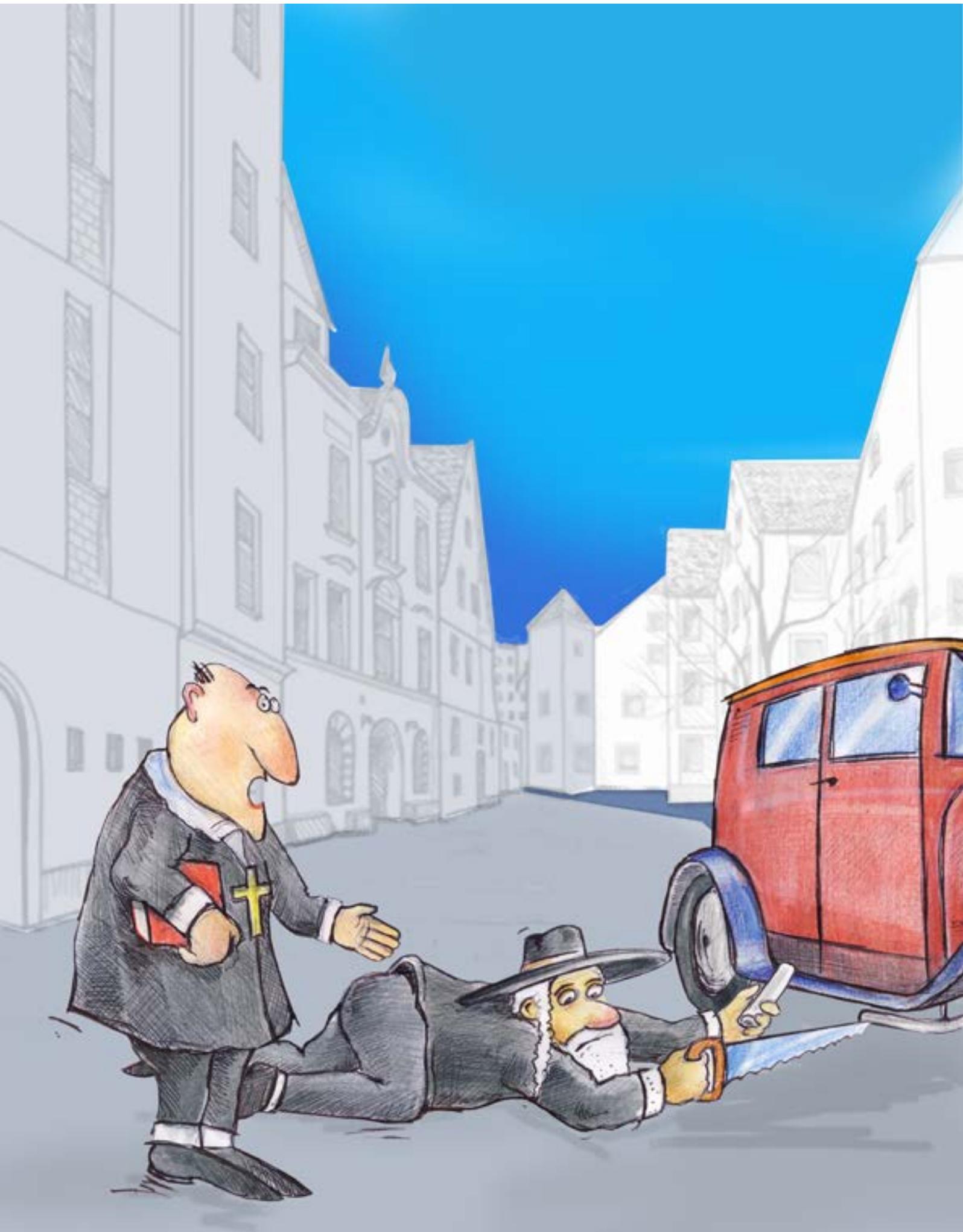
Diese Frage „Warum?“ hatte eine Bedeutung gewonnen. Ich verspürte, dass die Antwort für mich wichtig sein könnte.

Aber es war mir klar, dass nur einer, oder eventuell zwei, mir diese Antwort geben konnte. Das waren die beiden, Mann und Frau. Aber wie sie finden? Zum Hinterherrennen erschien es mir zu spät. Sie waren schon zu weit weg, und ich wusste auch nicht wo. Außerdem hatte ich einen Termin, den ich nicht sausen lassen konnte.

Ich gestehe, dass ich später zu Hause doch noch im Internet eine Suchmaschine bediente, ob sich unter dem Suchwort „sinnlos eine Ampel drücken“ oder nur „eine Ampel drücken“ eine Antwort finden ließe, ...

Weiter lesen hier:





Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 5.2

Ein in bescheidenen Verhältnissen lebender Arbeiterpriester wohnt in Paris in einem Hochhaus. Gegenüber zieht ein Rabbi ein und sie grüßen sich fortan höflich. Der Priester möchte dem Rabbi Nächstenliebe erweisen und überlegt. Da sieht er vor dem Haus des Rabbis Kleinwagen stehen, ziemlich verschmutzt, und kommt auf die Idee, ihn für ihn zu waschen. Über so etwas freut sich doch jeder. Am nächsten Tag sieht er den Rabbi unter seinem - des Priesters! - Auto liegen und mit einer Säge am Auspuff hantieren. Verblüfft ruft er aus: „Bruder Rabbi, was machen Sie denn da!“ Grummelnd meint der Rabbi: „Wenn Sie mein Auto taufen, beschneide ich ihres!“



Wer ist Wolfram?



Wie dieser Witz ankommt:



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

Dr. Gottfried Wenzelmann, Theologe, Seelsorger

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr.103b, 97076 Würzburg, ge|halt|voll -Magazin,
erscheint alle 2-3 Monate

Bestellung und Abo unter: info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 5.2 fanden. Danke!



Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

Werden Sie Abonnent: Warum?



Vorschau Nr. 5.3



Foto © Christian Müller - Fotolia.com

„Zeit ist die neue Währung.“ (Martin Geiger)

gehaltvoll: Ganzheitliche Zeitplanung – Planen statt verplant zu werden



Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie

Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen

IGNIS Akademie
GLAUBE. PSYCHOLOGIE. LEBEN.



Ohne Stress, kreativ und einfach Überraschungen und Vertrauen verschenken!

Ende mit dem Geschenkstress, im Gegenteil, Spaß, Kreativität und Vorfreude ist angesagt und vertiefende Beziehungen – das ist das Versprechen dieses Ideenbuches genial kreativer Geschenke.



Kurzvideo

Lesetipp



ge|halt|voll

wird unterstützt von Frankana und Freiko Gollhofen



 **Frankana Freiko**®

Schrittfolgen

Drei Schritte vorwärts
dann einen zurück,
so stürmte ich
durchs Leben,
durchs Lieben
in früheren Zeiten,
auf jeden Fall weiter.

Was ich im Schritt rückwärts
mit der Zeit
alles niedertrat,
war mir nicht aufgefallen,
so begeisternd war es,
insgesamt
immer weiter zu schreiten.

Einen Schritt vorwärts
und keinen zurück,
einen fragenden Schritt,
der warten kann,
hinter anderen herzugehen
und manchmal auch voran,

so will ich jetzt
das Laufen erlernen
als ein erschrockenes Kind
an des Vaters Hand.

(Werner May)

5.2|2018