

Britta Grothues · Detlef Kuhn · Jürgen Kuhn

Ganz sein

Geistliche Impulse für Leib und Seele

Schwabenverlag

Inhaltsverzeichnis

Vor-Gedanken 7

Mit Geist und Körper

Britta Grothues

01 Wachsamkeit	10	26 Gewalt	62
02 Aufmerksamkeit	12	27 Erfahrung	64
03 Achtsamkeit	14	28 Aggression	66
04 Wahrnehmung	16	29 Nächstenliebe	68
05 Bewegung	18	30 Strategie	70
06 Anerkennung	20	31 Zuwendung	72
07 Berührung	22	32 Rücksichtnahme	74
08 Begegnung	24	33 Solidarität	76
09 Sinnlichkeit	26	34 Zuverlässigkeit	78
10 Anwesenheit	28	35 Treue	80
11 Ganzheitlichkeit	30	36 Friede	82
12 Wintersonnenwende	32	37 Menschenwürde	84
13 Konzentration	34	38 Macht	86
14 Absichtslosigkeit	36	39 Gerechtigkeit	88
15 Inspiration	38	40 Waffen	90
16 Nachdenklichkeit	40	41 Lüge	92
17 Gegenwart	42	42 Ehrlichkeit	94
18 Zeitlosigkeit	44		
19 Nikolausabend	46		
20 Erkenntnis	48		
21 Herbst	50		

Mit Herz und Verstand

Detlef Kuhn

22 Vollkommenheit	54		
23 Vertrauen	56		
24 Verständnis	58		
25 Angst	60		

Mit Gott und der Welt

Jürgen Kuhn

43 Sakrament	98
44 Taufe	100
45 Buße	102
46 Eucharistie	104
47 Firmung	106
48 Ehe	108
49 Weihe	110
50 Krankensalbung	112
51 Freundschaft	114
52 Vergebung	116

53	Stärkung	118	74	Gefangenschaft.	162
54	Heilung	120	75	Wohlbefinden.	164
55	Sexualität	122	76	Demut	166
56	Erotik.	124	77	Interesse.	168
57	Befreiung	126	78	Gut	170
58	Hingabe.	128	79	Böse.	172
59	Ich	130	80	Eigenschaft	174
60	Selbst	132	81	Jetzt	176
61	Reinheit	134	82	Langsamkeit.	178
62	Versöhnung	136	83	Schuldlosigkeit.	180
63	Weite	138	84	Egoismus	182

Mit Leib und Seele

Britta Grothues

64	Fehlerhaftigkeit	142
65	Geben	144
66	Nehmen.	146
67	Liebe	148
68	Perspektivenwechsel.	150
69	Schöpfung	152
70	Begeisterung.	154
71	Enttäuschung.	156
72	Sprache	158
73	Freiheit.	160

Wolkenblicke

Nach-Gedanken von Jürgen Kuhn

85	Wolke und Mensch	186
86	Der Alleswissener.	188
87	Die Wolkenseherin.	190
88	Wolkenweisheit	194
89	Traumwolken.	196
90	Wolkenwahrheit.	198
91	Wetterwolke.	200
92	In den Wolken.	202
93	Engelwolke.	204
94	Wolkenmenschen.	206

Register der Schriftstellen	209
Register der Themen	211

Vor-Gedanken

Die junge Spezies Mensch lebt in der Weite des Universums auf einem winzigen Planeten. Sie nennt sie Erde und sich selbst Homo sapiens.

Mit Geschick erforscht der Homo sapiens in seiner Weisheit die Wege seines Ursprungs und gelangt in wissenschaftlicher Hochkunst mit Berechnungen und Theorien an den Urknall. Er schließt nicht aus, dass dieser durchaus schon öfter geschehen ist. In seiner Suche hat der Forschergeist entdeckt, dass dieser Ur-Augenblick in einer unendlichen Singularität, unendlich klein geschehen ist. Da hilft kein Rechnen mehr, da helfen keine festgelegten Formeln. In dieser unendlichen Singularität war alles eins. Darin war jede Möglichkeit, die es bis heute und in aller Zukunft gibt, vorhanden und das ganze Universum grundgelegt. So hat die gesamte Existenz in dieser unendlichen Singularität *eine* Basis. Alles entstand aus *einer* unendlichen Einheit. Bevor das erste Wort gesprochen und der erste Gedanke gedacht wurde, war alles Mögliche schon möglich.

Es ist die Summe allen Wissens und die Verbindung jedes Glaubens und jeder Spiritualität. Hier schlummerte die Gravitation und jede Existenz. In einem Vorgang universalen Ausmaßes befreite sich die Energie und mündete in Evolutionen.

So sind die Religionen und die Weltanschauungen mit ihren Lehren und mit ihrer je eigenen Spiritualität zur Betrachtung ihrer Gemeinsamkeiten eingeladen und dazu, den gemeinsamen Reichtum dankbar anzunehmen. In Grenzen-losem Nachsinnen und Suchen werden deshalb hier Stichworte aus unterschiedlichen Zusammenhängen des menschlichen Lebens in die Nachdenklichkeit weiter Spiritualität geführt.

01 **Wachsamkeit**

*Mehr als alles hüte dein Herz;
denn von ihm geht das Leben aus. (Spr 4,23)*

Ein waches Herz begeistert den Verstand
und lenkt die Augen in den klaren Augenblick
und gibt den Ohren eine Feinheit zum bewussten Hören.

Ein wacher Geist begreift das Leben
im Zusammenspiel der Sinne
und lässt sich nichts entgehen.
Ein wacher Geist entscheidet
aus der Fülle aller Eindrücke,
die er gesammelt und als Kostbarkeit
in sich bewahrt hat.

Ein wacher Körper geht im Einklang
aller Möglichkeiten durch den Raum
und durch die Zeit
und fühlt und lebt die Wunder seiner Mitwelt.
Er spürt tief unter seiner Haut
die Wärme seiner Existenz.

Ein wacher Mensch erlebt mit allen Sinnen
die Sinn-vollen Momente seiner Zeit
und reiht sie wachsam aneinander
wie Perlen einer Lebenskette.
Er weiß um ihren Wert
und schätzt sie
einzigartig und einmalig.

JESUS, SCHENKE MIR DIE WACHSAMKEIT
der Augen und der Ohren,
damit ich deine Welt um mich herum
mit allen Sinnen sehe, höre, fühle.

Bewahre mich davor,
zu übersehen,
zu überhören und Gefühl-los zu agieren.

Jesus, wecke mich auf
und schenke meinem Geist
ein waches Miteinander
von Gefühlen und Gedanken.
Verbinde meinen Geist und meinen Körper
zu einer wachsamem Persönlichkeit.

Bewahre mich davor,
gleichgültig,
oberflächlich,
abgelenkt
das Leben zu versäumen.

Jesus, begleite mich durch meine Träume
in ein waches Leben
und halte alles in mir wach.
Die Welt, die Schöpfung und das Leben
verdienen meine Wachsamkeit.

Begleite mich – hellwach – auf deinen Wegen
voller Liebe, voller Menschlichkeit
und voller Frieden.

02 **Aufmerksamkeit**

*Jeder achte nicht nur auf das eigene Wohl,
sondern auch auf das der anderen. (Phil 2,4)*

Wie aufmerksam! Da hat ein Mensch
einem anderen Menschen etwas Gutes angedeihen lassen:
Vielleicht geht es um eine Tür, mit einem Lächeln aufgehallen;
vielleicht geht es um einen Einkaufskorb,
wie selbstverständlich bis zum Ziel getragen;
vielleicht geht es um einen Sitzplatz,
in Bahn und Bus und sonst wo angeboten.

Wie aufmerksam! Da hat ein Mensch
an einen anderen gedacht:
Vielleicht geht es um einen Herzenswunsch,
der ohne langes Bitten in Erfüllung geht;
vielleicht geht es auch um ein Leibgericht,
das unerwartet angerichtet wird;
vielleicht geht es um Kleinigkeiten,
die Mitgefühl signalisieren.

Wie aufmerksam! Da hat ein Mensch
einen Menschen verstanden:
Vielleicht, weil er ihn kennt,
und weil der Mensch dem Menschen zeigen will,
dass er für ihn sehr wichtig ist;
vielleicht, weil sie ihn überraschen will
mit Dingen, die sie von ihm weiß;
vielleicht, weil er mit Blumen oder Sonstigem
den ganz normalen Alltag aufmerksam beleben will.

MEIN GOTT,

du hast mir einen Geist gegeben,
der aufmerksam und wach
mit beiden Augen sieht,
mit beiden Ohren hört
und mit dem ganzen Herzen fühlt.
Du hast mich damit ausgestattet,
damit ich menschlich reagiere
und menschlich unter Menschen lebe.

Dein Sohn hat auf der Hochzeit
dort in Kana aus bloßem Wasser
besten Wein bereitet
und jenem Brautpaar eine Peinlichkeit erspart,
an der die beiden letztlich lebenslang gelitten hätten.
Dein Sohn hat Tausenden von Menschen,
als sie Hunger litten, Brot und Fisch gegeben
und so gezeigt, dass er an sie gedacht hat.

In deinem Geist, mein Gott,
lass mich den Menschen aufmerksam begegnen.
Sie sollen merken, dass ich
aufmerke und Gutes für sie denke.
Sie sollen sich verstanden fühlen
in ihrem Wesen, ihren Wünschen,
ihren Träumen ohne Worte.

Aufmerksamkeit erbitte ich von dir
als Lebensart im Blick
auf dich, auf meine Mitwelt
und auf mich.

03 **Achtsamkeit**

*Nicht du trägst die Wurzel, sondern
die Wurzel trägt dich. (Röm 11,18)*

Nach langen Jahren
lernte das Leben einen sanften Gang,
Gedanken und Bewegungen fanden zueinander.
Der schwere Druck harter Schritte
war zu einer Balance geworden
und fand in sich leichten Halt.

Nach langen Jahren
war ein Friede eingezogen
mit einem Blick auf
das Wohlergehen aller.
Es war eine Sonne aufgegangen
mit Licht und Wärme für die ganze Welt.

Nach langen Jahren
fanden die Gedanken zu der Mitte,
von der aus sie den Überblick gewannen
und gelassen jedem Wesen
Gutes wünschen konnten.

Nach langen Jahren
waren alle Sinne so entspannt,
dass sie in ihrer Vollkraft Herzensliebe annahmen
und im Verein von Geist und Körper
und in wachsender Be-Geisterung
Geheimnisvolles ahnten.

JESUS,
mein Freund an der Seite,
erkläre mir die Achtsamkeit
und schenke meinem Denken jene Freiheit,
die über sich hinaus und weiter über alle Grenzen
den Menschen, denen ich begegnen darf,
in deinem Licht entgegengeht.

Lass mich mit den Samtpfoten
einer Katze durch die Welt
und durch die Zeiten gehen.
Bewahre mich davor, die Blumen zu zertreten,
die überall und immer Wunder deiner Schöpfung sind.

Schenke meinem Herzen eine Weite,
die erfassen kann, was andere betrifft,
und zu verstehen gibt,
wie sehr sie wichtig und bedeutsam sind.

Ich bitte dich:
Erkläre mir die Achtsamkeit,
damit ich zärtlich darauf achte,
nicht zu verletzen, nicht zu enttäuschen,
nicht zu kränken und nicht bloßzustellen.

Führe mich ein in deine Kunst,
mit Leib und Seele
Mensch zu sein mit einer tiefen Lebensachtung,
die die Richtung angibt
zu dem Unfassbaren,
zu dem Heiligen.

o4 **Wahrnehmung**

*Besonnenheit wacht über dir
und Einsicht behütet dich. (Spr 2,11)*

Komm ins Denken
und gönne deinem Geist und deinem Körper
die Entspannung, auszuruhen.

Komm zur Ruhe
und sei ganz bei dir.
Atme ein und aus
und ein und aus
und immer wieder
und lege alles ab, was auf dir lastet.

Komm zu dir
und nimm von dir Kenntnis.
Nimm dich an
und werde eins mit dir.
Werde deine Wirklichkeit und nimm dich wahr.

Werde zum Gebet.
Begreife, dass dein Schöpfer
dich mit allen Sinnen wahrnimmt,
dass er dich umgibt und liebevoll bei dir ist.

Unter seinen Augen
lebst du deine Wahrheit, die besagt,
dass du einmalig bist,
einzigartig, unaustauschbar.

GOTT IM HIMMEL

und auf der Erde,
ich danke dir,
dass du mich wahrnimmst.
Du hörst meine Stimme
und kennst meine Gedanken.
Du zählst das Pochen
meines Herzens
und kennst die Ziele meiner Träume.

Du siehst mich an
mit deinen Augen
voller Liebe, voller Zärtlichkeit.
Du wendest deinen Blick
nicht von mir ab:
wo ich auch bin, wohin ich gehe:
Du bist da und jederzeit an meiner Seite.

Du hast mich ausgedacht
und mir die Freiheit zu mir selbst gegeben.
Du nimmst mich an, so wie ich bin.
Du nimmst mich wahr und lässt mich wirklich sein.

Ich bin kein Zufall.
Ich bin wahr und weiß,
dass ich in Liebe wahrgenommen bin.
Das kommt von dir und gibt den Menschen
aller Länder, aller Zeiten
das Selbstverständnis, zueinander zu gehören,
und das Bewusstsein, miteinander,
füreinander friedlich da zu sein.

05 **Bewegung**

*Aufgrund des Glaubens gehorchte Abraham dem Ruf,
wegzuziehen in ein Land, das er zum Erbe erhalten sollte;
und er zog weg, ohne zu wissen,
wohin er kommen würde. (Hebr 11,8)*

Sommersonnenwende:

Im ewigen Kreislauf von Hell und Dunkel halte ich einen Augenblick inne, um mir die Bewegung zu vergegenwärtigen. Bewegung im Außen und Innen, im Lauf der Gestirne und im Mikrokosmos meines Seins. Die Welt um mich herum ist heute eine andere als im erwachenden Licht des Frühlings, im leuchtenden Farbschein des Herbstes und in der dunklen Tiefe einer Winternacht. Wie die Gestirne ist jede Zelle meines Körpers in Bewegung, verändert sich und verändert mich. Mein Leben steht nicht still – auch ich bin heute anders als gestern und morgen anders als heute. Was für eine unfassbare Freiheit liegt in diesem Wesenszug des Menschen: Ich kann dir nicht sagen, wer ich bin, und das bereitet mir eine unbändige Freude. Wie großartig ist es, so in Bewegung zu sein, dass ich mich bis zum letzten Atemzug verändere, dass ich Neues lernen, Neues denken und Neues fühlen kann. Heute halte ich einen Augenblick inne, um mir die Bewegung zu vergegenwärtigen, und lade dich ein, im Licht des Mittsommers den Wandel und die Veränderung mit neugierigem Blick und gespannter Erwartung willkommen zu heißen, darauf vertrauend, dass Helligkeit und Dunkelheit sich abwechseln – dass das ganz Helle immer schon die Wende zum Dunklen und das ganz Dunkle immer schon die Wende zum Hellen in sich trägt.

SIE NENNEN DICH
den Allmächtigen,
den Schöpfer,
den unbewegten Beweger,
den Ursprung aller Dinge,
und ich gehe
im Schein der Mittsommersonne
durch den Abend und fühle dich
in mir und allem.

Sie nennen dich das Licht,
den Vater und die Mutter,
die Kraft, die große Energie,
und ich gehe,
leichter als je zuvor,
durch Zeitlosigkeit
und über Bodenlosigkeit
und spüre, dass ich ganz
mit Körper und mit Geist
geborgen bin.

Sie geben dir
so viele Namen
in den Sprachen und Kulturen,
sie schreiben über dich
und wissen vieles
zu erzählen, und ich gehe
durch das Ritual des Weges,
den ich vor mir sehe, und lasse tief in mir
ein Sommersonnenglück entstehen
und schenke ihm in meinem Jetzt Vertrauen.

o6 **Anerkennung**

*Sie haben meinen und euren Geist erquickt.
Erweist ihnen Anerkennung! (1 Kor 16,18)*

Jeder Mensch verdient Anerkennung.
Dieses weltweite Axiom errechnet sich aus
seiner Grundbedeutung.
Dem Menschen wird im Umkreis seiner Lebensräume
die Menschenwürde zugestanden, und diese gilt für alle.

Mag jeder Mensch in seinem Umfeld
und durch fremde Einflüsse
bestimmt und auch beeinflusst sein;
mag durch sein eigenes Verhalten und
durch eigene Entscheidungen ein Habitus gestaltet werden,
der maskenhaft das eigentliche Wesen überdeckt:
Der Grundsatz bleibt bestehen:
Mensch.

In jedem Menschen
lebt mehr als das Äußere; in jedem Menschen
findet sich das Selbst und macht ihn so besonders,
dass er für sich die Anerkennung
als gerechten Lohn verdient.

In der Entdeckung dieser Grundgegebenheit
erschließt sich sanft ein weiter Blick
und schließt die ganze Wirklichkeit mit ein
zu einem Bündnis
zwischen Mensch und Schöpfung.

JESUS,
du hast dich selbst
als Menschensohn bezeichnet
und willst bis heute allen Menschen
einen Menschenlebensweg
beschreiben.
Du nennst sie alle
deine Schwestern, deine Brüder, und gibst ihnen
die Anerkennung ihrer Gott-geschenkten Herkunft.

Vor dir sind alle Menschen gleich,
sie sind die Töchter und die Söhne
deines Vaters.
Du hast sie alle anerkannt
als Erben deines Reiches in Licht und Freude,
in Versöhnung und Gerechtigkeit,
in einem Frieden ohne Ende.

Du weißt um die Bedeutung
jedes Menschen.
Du schenkst ihm Anerkennung
in der Einheit seines Körpers mit dem Geist.
Du heiligst seine Sinne und Gefühle.
Du schenkst ihm Liebe ohne Vorbedingung.

Jesus,
es tut so gut,
in deinem Herzen anerkannt zu sein,
und es erfüllt mit einer guten Kraft, zu wissen,
dass die Anerkennung nie verlorenght und
immer bleibt.

07 **Berührung**

*Jesus erwiderte: Es hat mich jemand berührt;
denn ich fühlte, wie eine Kraft von mir ausströmte. (Lk 8,46)*

Kontakt, wie immer er geschieht,
bedeutet wertungsfrei Berührung.
Im menschlichen Bereich und Miteinander
geschehen zahllose Kontakte,
mal eindeutig, mal mehrdeutig.

Erst über das Gefühl
kommt es zu der Bewertung:
Die ausgelöste Emotion
bestimmt den Wert und die Bedeutung.

Die Haut mit ihren
Millionen von Berührungsrezeptoren
signalisiert im guten Fall das Wohlgefühl,
das diesen Augenblick so wertvoll werden lässt.

Im sanften Streicheln,
in behutsamer Umarmung geschieht ein Segen
absichtsfreier Nähe.
Wie eine Handauflegung
heilt die menschliche Berührung
die Wunden aus Verlassenheit und Angst.
Wie eine Liebeserklärung ohne Worte
signalisiert ein Händedruck,
sogar der kurze Sanftkontakt von Fingerspitzen,
dem Gegenüber Achtung und Geborgenheit.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Schwabenverlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.schwabenverlag-online.de

Idee und Konzeption: Maria Thomauske, Britta Grothues
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: Daniel Hansen / unsplash.com
Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7966-1854-3