

Helmut Schlegel

Trösten – heilen – segnen

Meditative Impulstexte

für Gemeinde, Gebet und Gottesdienst

Schwabenverlag

Inhalt

Vorwort	9
I Trösten und sich trösten lassen	
1 Mein Trostengel	12
2 Trösten und sich trösten lassen	13
3 Lena	18
4 Kreuztanz Leben.....	19
5 Meine 14 Engel	21
6 Mein Glaube ist ein Ruderboot	24
7 Zeitreise – zu Kohelet 3	25
8 Durchaus möglich – Mt 5,3–12 weitergedacht	26
9 Die Trotzdembäume	27
10 Die Kunst zu trösten	29
11 Das eine Talent – zu Mt 25,14–30.....	31
12 Aus welcher Kraft lebte Jesus?	32
13 Mamas Trostpflaster	35
14 Das alte Haus	36
15 Trost an ihrem Grab	38
16 Und ich erzähle dir von ihm	39
17 Gesetzt den Fall – Amos 5,23 f. weitergedacht	40
18 Doch, du kannst fliegen	42
19 Wär’ nur noch dieser Tag zu leben	43
20 Wohin geht deine Reise? – Trosttexte zum Abschiednehmen	44

II Heilen und sich heilen lassen

21	Von Anfang an	54
22	Lieben und leuchten	55
23	Salutogenese – Wege zum ganzheitlichen Heilsein	57
24	Muschel vom Meeresstrand	61
25	Brief an die Schwiegermutter des Simon – zu Mk 1,29–34	62
26	Vor deiner Haustüre, Jesus – zu Mk 1,29–34	66
27	Meine Dämonen und ich – zu Mk 1,35–39	67
28	Mach dein Kreuz für das Leben	69
29	Heil werden ist mehr als gesund sein – zu Lk 17,11–19	70
30	Eins zu neun – zu Lk 17,11–19	74
31	Manchmal find ich einen Lebensquell	75
32	Halbleer oder halbvoll?	76
33	Geist(liches) ist regenerativ	78
34	Freu dich, sei voll Zuversicht – Seligpreisungen für heute	81
35	Gottes Wunden – zu Röm 8,18–22 und Joh 20,24–28	82
36	Die Auferstehung der Maria von Magdala – zu Joh 20,11–19	85
37	Heilende Berührung – zu Mk 7,31–37	89
38	Wunder, Wunder jeden Tag.....	93

III Segnen und sich segnen lassen

39	Wunschdose oder Segensnetz	96
40	Weißt du, dass du gesegnet bist?	97

41	Gott, reiße deinen Himmel auf	98
42	Wie den Regen lass ihn strömen	99
43	EngelSegen I	101
44	EngelSegen II	102
45	EngelSegen III	103
46	AtemSegen	104
47	PaarSegen I	106
48	PaarSegen II	108
49	MutSegen	109
50	NeujahrsSegen	110
51	FastenzeitSegen	112
52	OsterSegen	113
53	PfingstSegen	114
54	WeihnachtsSegen	115
55	SilvesterSegen	116
56	Segen der Jahreszeiten	117
57	SterbeSegen	120
58	Einander segnen	124
59	Malefiz und Benefiz	125

IV Rituale, Übungen, liturgische Elemente

60	Achtgeben	128
61	Sternanis – Duftstern	129
62	Brot anschneiden	132
63	Gebet der fünf Finger	134
64	Sammele meine Tränen in deinem Krug	136
65	Sonnengesang-Weg	138
66	Sonntagsleuchter	145
67	Spiegel der Liebe	147

68	Wasser und Weihrauch	150
69	Wort, Licht und Brot	152
70	Wortscherben	160
71	Tröster feiern	163
72	Fürbittgebet – (nicht nur) am Karfreitag	164
73	Pfingstgebet	167
74	Samenkorn-Credo	168
75	Credo mit Fragen	170
76	Aus Steinen werden ... – Gottesdienstelement zu Mt 3,1–11	172
77	»Das Recht ströme wie Wasser« – Gottesdienstelement zu Amos 5,24	175
78	Drei Tische – ein Dreifaltigkeitsbild	181
79	Was kommt nach dem »und«? – Geistliche Übung zu Lk 10,25–37	182
80	Lebensquellen – Geistliche Übung zur Frage nach dem Sinn	187
	Stichwortregister	190

Vorwort

Trösten – heilen – segnen: Diese Trias gehört zu den stärksten Kräften und schönsten Begabungen, die Gott uns Menschen gegeben hat. Die Tränen eines Kindes trocknen, einem Menschen, der schuldig geworden ist, wieder Mut zusprechen, jemandem segnend die Hand auflegen oder eine Nacht lang am Bett eines Schwerkranken sitzen – hier geschieht etwas sehr Menschliches. Dass wir trösten, heilen und segnen können, lässt uns trotz aller Unmenschlichkeit, die wir erleben, an den Menschen glauben. Zutiefst aber verweisen uns diese Kräfte und Fähigkeiten auf Gott, der ein tröstender, heilender und segnender Gott ist.

Im seelsorglichen Tun der Kirchen haben die Sakramente einen zentralen Platz. Darüber hinaus sind alle Menschen befähigt, zu trösten, zu heilen und zu segnen. Andererseits sind wir als Menschen immer des Trostes, der Heilung und des Segens bedürftig. Wenn Jesus bei vielen Begegnungen fragt: »Was soll ich dir tun?«, dann will er mit dieser Frage einladen, dieses Bedürfnis zuzulassen und auszusprechen. So ist mit der Trias »Trösten – heilen – segnen« immer sowohl das aktive Tun als auch das passive Zulassen gemeint.

Die vorliegenden Texte, Meditationen, Rituale und Gottesdienstelemente wollen darum neben dem seelsorglichen und gottesdienstlichen Gebrauch auch Impulse und Anre-

gungen für persönliche Erfahrungsräume sowie für Rituale in Familien und Gruppen geben. Die Gliederung des Buches in vier Teile entspricht diesem Anliegen:

- I Trösten und sich trösten lassen
- II Heilen und sich heilen lassen
- III Segnen und sich segnen lassen
- IV Rituale, Übungen, liturgische Elemente

Ein Stichwortregister am Ende des Buches hilft bei der Textauswahl.

I Trösten
und sich trösten lassen

1 Mein Trostengel

Mein Trostengel
drängt mich nicht.
Engen und Ängsten
trotzen seine Lieder.
Der Himmel ist
sein Horizont.

Mein Trostengel
fängt mich nicht.
Angel und Fangnetz
sind seinen Händen fremd.
Ins Land der Weite
weisen seine Flügel.

Mein Trostengel
engt mich nicht ein.
Er gibt mir Freiraum
zum Atmen
und Spielraum
zum Glück.

Mein Trostengel
kennt meine Engpässe
und Bedrängnisse,
steigt mit mir hinab
in die Täler des Todes
und rettet mich
ins Leben.

Mein Trostengel
steht mir bei,
stärkt mir den Rücken
und trägt mich
auf weiten Flügeln
durch Dunkelheiten
und Untiefen
hin zum Licht.

2 Trösten und sich trösten lassen

Was bedeutet es, einen Menschen zu trösten? Was bedeutet es, sich trösten zu lassen? Trösten und sich trösten lassen sind Weisen der Begegnung. Einen Menschen zu trösten setzt voraus, dass ich mich auf seine Innenseite, seine Gedanken und Gefühle, ja noch tiefer, auf seine Personmitte einlasse. Wenn ich mich trösten lasse, bin ich bereit, mich berühren zu lassen – da, wo ich am meisten ich selbst und darum auch am meisten verletzbar bin. Um diese Seite der Seele zu zeigen, brauchen wir den Schutzraum eines großen Vertrauens.

Ein Leben lang trostbedürftig

Es gibt viele Gründe, warum Menschen Trost suchen. Der Junge, der ständig von seinen Kameraden gehänselt wird, weil er zu dick ist. Die Frau mit 32, die endlich schwanger geworden ist und dann eine Totgeburt hat. Das Paar, das schon so lange nach einer bezahlbaren Wohnung sucht und



immer wieder abgewiesen wird. Die 82-Jährige, die fast 60 Jahre verheiratet war und ihren Partner verloren hat.

Dazu kommen die vielen kleinen täglichen Verlust Erfahrungen: Ich wache am Morgen mit einem steifen Genick auf und der Schmerz nagt an meiner Laune. Ich suche meinen Lieblingsfüllfederhalter und habe den Verdacht, dass ich ihn irgendwo verloren habe. Ich erwarte einen Anruf und sitze verstimmt vor dem Telefon. Alles in allem: Ich bin trostbedürftig – und das fast immer. Kann ich meine Bedürftigkeit zulassen und mir eingestehen? Tatsächlich will ich schnell über mein kleines oder großes Leid hinwegkommen. Ich möchte den Schmerz loswerden. Vielleicht widerspricht es meinem Selbstbild, in irgendeiner Weise bedürftig zu sein. Vielleicht stelle ich auch die Erwartung an mich, mein Leben aus eigener Kraft bewältigen zu müssen.

Und doch: Ich bin trostbedürftig und ich weiß es im Grunde auch. Der Versuch, diese Bedürftigkeit zu ignorieren oder zu umgehen, wird mir nicht guttun. Um Trost annehmen zu können, muss – nein, *darf* – ich Schwäche zulassen. Meine Bedürftigkeit gehört zu meinem Menschsein. Sie begleitet mich seit dem ersten Augenblick meines Daseins. Im Leib meiner Mutter habe ich alles von ihr bekommen: Sauerstoff, Nahrung, Wärme, Geborgenheit, Zuwendung.

Die Auffassung, wir würden im Lauf eines Lebens autark, das heißt von fremder Hilfe unabhängig werden, ist ein großer Irrtum. Tatsächlich wird es keinen Tag im Leben geben, an dem wir nicht aufeinander angewiesen sind. Wir leben, solange wir auf dieser Erde sind, in einer ständigen Bewegung von Geben und Nehmen – vergleichbar mit einem Organismus, in dem kein Organ ohne die anderen sein kann. Das ist auch so, wenn wir erwachsen sind und uns selbst-

ständig *fühlen*. Wir sind es nur bedingt. Im Grunde geschieht alles im Netz der Kommunikation: sprechen und hören, informieren und informiert werden, essen und trinken, Sauerstoff einatmen und Kohlendioxid ausatmen, Arbeit geben und Arbeit nehmen.

Nicht zuletzt muss ich damit rechnen, dass ich gegen Ende meines Lebens mehr und mehr abhängig werde. Für viele Menschen ist schon der Gedanke daran eine Horrorgeschichte. Nicht ohne Grund versuchen wir, so gut es geht, die Spuren des Alterns zu vertuschen. Selbstverständlich bringt das Altwerden erhebliche Einschränkungen mit sich; wer aber partout auf Jugendlichkeit und Vitalität setzt, muss sich fragen lassen, ob mit seiner Einstellung zum Leben etwas nicht stimmt. Wenn wir im Grunde den Zustand des Gesund- und Vitalseins als den einzig menschenwürdigen Zustand feiern, darf sich niemand wundern, dass Bedürftigkeit als menschenunwürdig bewertet wird.

Wir sind aber nicht nur körperlich bedürftig, wir sind es auch in seelischer und spiritueller Hinsicht. Darum brauchen wir Trost. Bei schlechter Laune nach kurzem Schlaf oder auf der Suche nach dem verlorenen Schlüssel genügt vielleicht ein gutes Wort oder das Angebot der Hilfe, und schon hebt sich meine Stimmung. Viel schwerer ist es, beim Verlust eines lieben Menschen oder bei schwerer Krankheit Trost zu erfahren. Wohl uns, wenn uns dann vertrauenswürdige Menschen zu Seite stehen. Wohl uns, wenn wir durch unsere Lebenseinstellung und durch unseren Glauben festen Boden unter den Füßen spüren. Wer einen Menschen trösten will, sollte diesem aber nicht die eigene Überzeugung und den eigenen Glauben aufdrängen.



Trost ist wie eine Pflanze, die Zeit braucht, um zu wachsen. Trost ist Bei-Stand im Dasein und Zuhören. Vielleicht auch die Erzählung, was mir hilft und wie mir mein Glaubensweg Halt bedeutet.

Die Grenzen menschlichen Trostes

Trösten ist nicht Heilen. Das zu wissen, entbindet mich von einem Anspruch, den ich nicht erfüllen kann. Ich kann Menschen wohl helfen, Trost zu finden, aber es ist nicht meine Aufgabe, Ratschläge zu geben und Lösungen anzubieten. Die Tatsache, dass sich gerade in unserer Zeit im Bereich der Medizin, der Politik und auch der Religion so viele zu Erlöserinnen oder Erlösern aufspielen, verursacht unendlich viel Leid auf der Welt. Wie viele laufen falschen Versprechungen nach, lassen sich verführen, geben Unsummen an Geld dafür aus – und scheitern schließlich kläglich. Ich kann nur trösten, wenn ich mir meiner Grenzen bewusst bin und mich demütig zurücknehme. Ich bin kein Erlöser, kein Messias, kein Gott.

Mir hat es geholfen, im Buch Ijob zu lesen. Dort wird die Geschichte von Ijob (Hiob), einem gottgläubigen und gerechten Menschen, erzählt. Dennoch wird er von einem bösen Schicksal geschlagen: Krankheit, Verlassenheit und Armut kommen über ihn. Ijob hat Freunde, die von seinem Schicksal hören und kommen, um ihn zu trösten:

Die drei Freunde Ijobs hörten von all dem Bösen, das über ihn gekommen war. Und sie kamen, jeder aus seiner Heimat: Elifas aus Teman, Bildad aus Schuach und Zofar aus Naama. Sie vereinbarten hinzugehen, um ihm ihre Teilnahme zu bezeigen und um ihn zu

trösten. Als sie von fern aufblickten, erkannten sie ihn nicht; sie schrien auf und weinten. Jeder zerriss sein Gewand; sie streuten Asche über ihr Haupt gegen den Himmel. Sie saßen bei ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und keiner sprach ein Wort zu ihm. Denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war. (Ijob 2,11–13)

Offensichtlich sind die Freunde so sehr vom Leid Ijobs betroffen, dass sie unfähig sind, ihn wirklich zu trösten oder ihm gar zu helfen. Ijob weiß, dass sie das nicht vermögen, und sagt am Ende eines langen Monologs: »Hört, hört doch auf mein Wort, das wäre mir schon Trost von euch. Wie wollt ihr mich mit Nichtigem trösten? Eure Antworten bleiben Betrug« (Ijob 21,2.34). Der Trost der Freunde ist gut gemeint, aber sie vermögen sein Leid nicht zu beseitigen. Sie können ihm zuhören und – so Ijob – »das wäre mir schon Trost von euch«. Es genügt ihm, dass sie da sind und ihm zuhören. Helfen können sie nicht.

Tiefen, existenziellen Trost kann ihm nur Gott schenken. Nur Gott vermag es, das Leben Ijobs zu retten und seinem Leben Sinn zu geben. Ijob weiß: Trost bedeutet: gehalten sein, sich angenommen wissen, geborgen sein. Diese Erfahrung gibt ihm der Glaube an den Ewigen.

3 Lena

Tag für Tag war Lena morgens um sechs im Stall und molk die Kühe. Sie redete mit ihnen und mit den Kälbern, die für sie fast wie Kinder waren. Nach dem Melken eilte sie ins Haus und schnitt das Brot auf, das sie tags zuvor gebacken hatte. Die großen Scheiben bestrich sie mit Himbeermarmelade, von ihr eingekocht.

Kaum jemand sprach davon, dass Lena bereits 88 Jahre alt war. Sie selbst am wenigsten. Aber eines Morgens war sie nicht im Stall. Die Kühe schrien nach ihr, ihre Euter prall voll. Die junge Bäuerin stutzte und ging Lena suchen. »Sie hat sich nur verschlafen«, kam sie in die Küche; »wenn wir zusammen helfen, schaffen wir es, bis die Milch abgeholt wird.« Sie schafften es.

Aber Lena hatte sich nicht nur verschlafen, sie war richtig krank. Zwei Tage später ließ sie zu, dass der Arzt kam. Er konnte nichts Genaues feststellen und wies sie ins Krankenhaus ein. Nach drei Wochen kam Lena wieder zurück, aber sie war nicht mehr wie früher. An das Melken der Kühe war nicht mehr zu denken. Lena beschränkte sich darauf, ein wenig im Haushalt mitzuhelfen; ihre Kräfte waren merklich begrenzt. »Ich trete meine letzte Reise an«, sagte sie, auch wenn die Familie und die Nachbarn das nicht hören wollten.

Lena ging daran, mit derselben Klarheit, mit der sie bisher ihr Leben geregelt hatte, auch ihr Sterben zu regeln. Sie ging zum Notar, um ihr vor Jahren verfasstes Testament zu aktualisieren. Sie regelte ihre Betreuung und ließ die Pietät rufen, um ihr Begräbnis zu organisieren. Nicht zuletzt bestellte sie den Pfarrer, um mit ihm den Gottesdienst an ihrer

Beerdigung zu besprechen: »Halten Sie bitte keine Trauerrede, ich gehe nach Hause und das ist etwas Erfreuliches.« Sie bat um – wie sie es nannte – »die Tröstungen der Kirche« und empfing in einer würdigen Feier, zu der sie auch die Familie einlud, die Sakramente.

Apropos Familie: Sie wurde stiller und trauriger, je mehr Lena ihr Sterben vorbereitete. Als Lena nicht mehr aufstehen konnte, ließ sie ihre Kinder und Enkel rufen und nahm Abschied von ihnen. »Schaut, ich habe ein gutes Leben gehabt«, sagte sie, »ich hatte es gut bei euch und ich hoffe, ihr hattet es auch gut mit mir. Nun seid nicht traurig, das würde mir meinen Weg nur schwerer machen. Ich bleibe ja bei euch, nur anders als bisher.« Sie lächelte entspannt, und so blieb es bis zum letzten Tag. Dann schlief Lena friedlich ein.

Als die Familie, die Nachbarn und die Dorfgemeinde dem schlichten Sarg auf den Friedhof folgten, hatten sie ein Vorbild verloren, aber auf ihren Gesichtern lag ein stiller Trost.

4 Kreuztanz Leben

Golgota ist kein Ballsaal.
Das Kreuz kein Parkett.
Das schrille Gejohle der Massen
stört den Rhythmus
des Friedens
und zerschlägt die Harmonie
des Trostes.



Stichwortregister

(nach Nummer geordnet; falls unter einer Nummer mehrere Texte stehen, sind diese durch Großbuchstaben unterschiedlich gekennzeichnet)

- Abschied 1, 3, 15, 16, 19, 20, 57, 68, 71
Advent 41, 61
Alltag 38, 40, 41
Alter 2, 7, 21
Angst 7, 11, 12, 14, 17, 25, 37, 44, 69, 79
Arbeit 66
Auferstehung 28, 33, 35, 52
Befreiung 1, 20E, 23, 27, 35, 37, 51
Besessenheit 25, 27
Biblische Meditationen 7, 8, 11, 17, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 34, 35, 36, 37, 76, 77, 79
Christsein 6, 8, 12, 17, 25, 34
Dank, Dankbarkeit 16, 20, 29, 30, 38, 40, 55
Eltern 50, 63, 72
Engel 1, 5, 43, 44, 45
Erde 8, 18, 20C, 20K, 35, 41, 65C, 74
Erlösung 27, 35, 37, 51
Erinnerung 16, 20
Feiern 20H, 66
Freude 20 G, 32, 34, 53
Friede 20D, 28, 41, 50
Geburt 21
Gebet 3, 26, 41–55, 62, 63, 72, 73
Geist / Heiliger Geist 21, 23, 33, 53, 73, 74, 75
Gemeinschaft 14, 78
Gerechtigkeit 11, 17, 20H, 69, 72, 77
Geschichten 3, 9, 22, 78
Gesundheit 23, 29
Glaube 6, 16, 18, 23, 24, 36, 74, 75
Gott 11, 20B–D, 28, 33, 35, 38, 41, 42, 54, 67, 74, 78
Heilen, Heilung, Heilsein 23, 25, 29, 37
Himmel 19, 20C, 20D, 22, 65C, 74
Hören 2, 10, 37
Hoffnung 9, 18, 20C, 20I, 22, 26, 31, 32
Humor 5, 38

Jesus 4, 6, 12, 25, 26, 28, 30,
 34, 35, 36, 37, 67, 74, 76,
 79
 Kindheit 7, 13, 21
 Kirche 12, 14
 Kreuz 4, 28, 35, 52
 Leben 4, 7, 9, 16, 19, 21, 22,
 24, 28, 30, 31, 32
 Liebe 9, 11, 20C, 20F, 22, 24,
 28, 31, 63, 67, 79
 Lob 65
 Mensch sein / Mensch
 werden 20F, 29, 65H
 Mut 19, 22, 25, 41, 44, 45, 49
 Nachfolge 6, 8, 12, 17, 25, 34
 Ostern 18, 28, 33, 35, 52
 Passion 4, 28, 35, 52
 Religion(en) 50, 72, 79
 Ressourcen 33, 69, 77
 Schatz 20A, 24, 34, 55
 Sehnsucht 16, 25, 26, 28,
 65A, 69, 70, 73
 Schöpfung 17, 35, 65A–D,
 69, 73
 Schuld 8, 25, 29
 Seele 2, 22, 24
 Segen 39–58, 62
 Seligpreisungen 8, 34
 Sinne 37, 51, 63
 Solidarität 8, 79
 Sonntag 66
 Spiritualität 23, 33, 76, 79
 Staunen 65, 75
 Sterben 3, 21, 57
 Talent 11, 80
 Taufe 33, 65E, 68
 Tod 3, 15, 16, 20, 57, 65I
 Trauer 3, 14, 16, 19, 20A,
 20D, 20I
 Treue 8, 47, 58, 63
 Trost 1, 2, 10, 13, 15, 20, 34
 Umkehr 23, 30, 36, 51, 70
 Versöhnung 12, 19, 20K, 28,
 41, 47, 49, 51
 Vertrauen 2, 10, 22, 32, 34
 Wachsen 7, 9, 31, 47, 74
 Wasser 8, 9, 17, 22, 31, 65D,
 77
 Weg 12, 18, 20G, 20K, 23,
 65K, 69
 Weihnachten 54
 Welt 7, 34, 35, 52, 65, 80
 Widerstand 9, 20H, 31
 Wunder 19, 36, 37, 38
 Zukunft 21, 53, 66, 69
 Zweifel 16, 20D, 26, 75

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
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

Die Bibeltexte in diesem Buch entstammen der 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

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller
Umschlagabbildung: aaron burden / unsplash.com
Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7966-1856-7