

Inhalt

Vorwort	7
arm sein	
reich beschenkt werden	9
kaufen	
liegen lassen	29
ohnmächtig sein	
machtvoll handeln	43
scheitern	
glücken	67
vergehen	
erblühen	83
verheißen	
erfüllen	101
verweilen	
unterwegs sein	115
zweifeln	
glauben	137
Die Herausgeberinnen	152

Textnachweis 152

Stichwortverzeichnis 153

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
spirituelle Texte wollen in den Höhen und Tiefen des alltäglichen Lebens geistreiche Perspektiven eröffnen. Wo zeigt sich Gottes Geist in überraschenden Wendungen, neuen Einsichten, plötzlich wachsender Tatkraft?

Mit dem Buch »Du gibst meinem Leben weiten Raum« halten Sie eine Fülle spiritueller Texte in Händen, die Frauen in ganz unterschiedlichen Kontexten geschrieben haben. Worte von alten und neueren »Klassikerinnen« wechseln sich ab mit Worten, die eigens für dieses Buch verfasst wurden. Sie verleihen konkreten Lebenserfahrungen Ausdruck und reflektieren übergreifende Zusammenhänge, manchmal sehr direkt, fast immer persönlich, oft lyrisch und mit innovativen Metaphern.

Konzipiert wurde das Buch für Frauen, die in der Kirche verortet sind, und darüber hinaus für Menschen, die sich für die spirituellen Ressourcen des Christentums interessieren. Gern laden wir Frauen und Männer innerhalb und außerhalb unserer eigenen Religionsgemeinschaft ein, diese Sammlung in eigenen Kontexten einzusetzen. Die Texte wollen als Fundgrube dienen für Ihre persönliche Meditation und Ihre Tätigkeit in Pastoral und Verbandsarbeit, geistlicher Begleitung und Supervision, Bildungs- und Gemeindegarbeit. Sie greifen spezifische Erfahrungen von Frauen auf und sind offen für Männer, die sich von weiblichen Perspektiven inspirieren lassen.

Die Einteilung der Kapitel folgt jeweils zwei Verben, die mit einem weiten Spannungsbogen dem Leben in vielen Facetten Raum bieten: materiell arm sein, sich ohnmächtig fühlen, jung sein oder älter werden, am Leben und am Glauben (ver-)zweifeln, durch kleine und große Glücksmomente bereichert werden, bei sich selbst verweilen, der eigenen Kreativität Raum geben, Trost und Erfüllung finden. Sozialkritische Wahrnehmungen haben genauso ihren Platz wie Reflektionen über die eigene Gottesbeziehung und die Ermunterung zum Handeln. Die Zuordnung der Texte in die Kapitel wäre auch ganz anders denkbar. Ein Stichwortverzeichnis am Ende erleichtert die Erschließung der Texte für andere inhaltliche Bezüge.

Unser Dank gilt den Autorinnen und Verlagen, die uns ihre Texte zur Verfügung gestellt haben, sowie den Frauen aus kirchlichen Verbänden, Orden und aus der Frauenpastoral, die uns ihre Lieblingstexte eingesandt haben. Frau Andrea Braun danken wir für das sorgfältige Korrekturlesen. Ein besonderer Dank gilt unserer Lektorin Andrea Langenbacher, die den Anstoß für dieses Projekt gegeben hat und der es mit Kompetenz und hohem persönlichen Engagement gelungen ist, unseren Ideen Gestalt zu geben.

Nun wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine anregende Lektüre, erfüllt mit geistreichen Augenblicken. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass Ihr Leben zu Hause, am Arbeitsplatz und auf Reisen weiten Raum gewinnt.

Andrea Kett und Hildegund Keul

arm sein
reich beschenkt werden

Eißt die Psalmen

Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kauge auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich mir einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot.

Ohne sie tritt die spirituelle Magersucht ein, die sehr verbreitet unter uns ist und oft zu einer tödlichen Verarmung des Geistes und des Herzens führt. Materieller Reichtum und technologisches Wissen stellen in unserem Teil der Erde die Bedingungen für den spirituellen Tod der Überentwickelten dar. Und so möchte ich als erstes sagen: Eißt die Psalmen.

Jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böseartig findet, wiederholt euch *die* Verse, aus denen Kraft kommt, die die Freiheit, Ja zu sagen oder Nein, vergrößern.

Findet euren eigenen Psalm. Das ist eine Lebensaufgabe und viel zu groß für uns, aber laßt euch nicht unnötig verkleinern. »Meine Seele singe zu Gott« - so haben Menschen, die innerhalb furchtbarer Verkleinerungszwänge lebten, gebetet. Hungerige, Verkrümmte, Geängstigte, an Geist und Seele verkümmerte Frauen haben das gewußt und gesungen. »Lobe den Herrn, meine Seele«, haben sie zu ihrer Seele gesagt. Eißt den Psalm, Gott hat schon Brot gebacken, die Väter und Mütter des Glaubens haben schon für uns vorgesorgt. Eißt und lernt, Brot zu backen.

DOROTHEE SÖLLE

Eine Schale will ich sein

Eine Schale will ich sein
die überströmt
vom Wasser des erfüllten Lebens

Eine Schale will ich sein
die übersprudelt
vom Schaumwein der Begeisterung

Eine Schale will ich sein
die überfließt
vom Saft der Gelehrsamkeit

Eine Schale will ich sein
die überschäumt
vom Nektar der Liebe

Eine Schale will ich sein
anderen
zum Trinken gereicht

ANGELA BERLIS

Was gratis ist in meinem Leben

Gratis ist mein Leben
dass ich auf der Welt bin
ich hab es mir nicht gewünscht
und doch ist es in Erfüllung gegangen.

Ich lebe gern.

Gratis ist die Milde des Wassers auf der Haut
beim Schwimmen
dass ich auf den kleinen Wellen liegen kann
und nicht untergeh.
Der graue Himmel und der blaue und die Gewissheit
dass da Himmel ist.

Gratis sind die Ahnenketten
die sich im Dämmer verlieren
die Frauen, die Kinder geboren haben
und großgezogen
all die Mühen und der Eifer
damit ich in die Welt kommen konnte.

Das Alphabet, das schon erfunden war
und der Satz des Pythagoras und die
Relativitätstheorie
und dass mir Mozart die Zauberflöte geschenkt hat
ich hab' sie mit einer persönlichen Widmung im Ohr.

Gratis ist die Erinnerung an die Worte, die du mir
gesagt hast
und an das Glück, das ich dabei empfand
gratis der Hauch, die Seligkeit
das Aufblitzen mittendrin
ein Kind, das lacht
und die Welt steht still.

Gratis ist der Moment, in den du mich hüllst
wenn ich verzweifle
und dass das Licht wiederkehrt
jeden Morgen.

REINHILD TRAITLER

Was ist Leben?

Und die ganze Zeit über halte ich ihr keinen einzigen Vortrag. Ich erteile ihr keine Ratschläge, gebe keine Analogien oder Moralpredigten zum Besten. Ich vergleiche sie mit niemandem. Denn es gibt Dinge, die muss man selbst herausfinden. Wenn es aber etwas gäbe, das ich diesem wunderbaren Kind schenken könnte – etwas, das ich ihr mit auf den Weg geben könnte, in glänzendes Papier eingewickelt und mit einer steifen Schleife verziert, dann wären es folgende Worte:

Die meisten Menschen verpassen ihr ganzes Leben, weißt du. Leben heißt nicht, auf einem Berggipfel zu stehen und den Sonnenuntergang zu beobachten. Leben heißt nicht, am Altar zu warten, oder auf den Augenblick, wenn dein Kind zur Welt kommt, oder das eine Mal, als du im tiefen Wasser geschwommen bist und ein Delphin neben dir herschwamm. Das sind Bruchstücke. Zehn oder zwölf Sandkörner, eingestreut in dein gesamtes Dasein. Aber sie sind nicht dein Leben. Leben heißt Zähne putzen, ein Sandwich belegen, Nachrichten sehen, auf den Bus warten. Einen Spaziergang machen. Jeden Tag passieren tausend winzige Ereignisse, und wenn du nicht aufpasst, wenn du nicht vorsichtig bist, wenn du sie nicht einfügst und dafür sorgst, dass sie zählen, könntest du es verpassen. Könntest du dein ganzes Leben verpassen.

TONI JORDAN

Was mir fehlt

mir fehlen
die worte
zu beschreiben
was in mir
geschieht

mir fehlen
die gedanken
zu begreifen
was vorgeht
in mir

mir fehlt
die zeit
den gedanken
raum zu geben
sie zu worten
werden zu lassen

mir fehlen worte
gedanken
zeit

mir fehlt
die stille
zum leben

ANNETTE SCHULZE

Betrachtungen über die Versenkung

An guten Tagen ist alles ganz einfach. Der Atem kommt und geht wie er möchte, ich mische mich da nicht ein und langsam, langsam werde ich hineingezogen in eine sanfte, klare Ruhe, die sich mit jedem meiner Atemzüge weiter entfaltet, mich einhüllt von innen und außen.

Eine köstliche Stille umgibt mich, das Ein und Aus meines Atems führt mich in immer tiefere Räume des Schweigens, dunkle Räume, die sich dehnen und weiten in alle Richtungen. Was daran so schön ist, kann ich nicht sagen. Ich glaube aber, dass es Gott ist, die sich in dieser geheimnisvollen Schönheit verbirgt. Im vollen tiefen Klang ihrer Stimme schwingt Gott, höre ich ihre Stimme. So glaube ich.

Und ich habe keine Angst. Nicht vor der geheimnisvollen Dunkelheit der sich in mir weitenden Räume und auch nicht vor ihrer kraftvoll schwingenden Stille. Ich habe keine Angst, weil diese Stille, diese Dunkelheit ein Du für mich ist. Keine gesichtslose Kraft, die ihr kaltes Gesetz nach kosmischen Regeln vollzieht, sondern ein Du. Ein strömend fließendes, unfassbar nahes, unermesslich weites Gegenüber. Ein Du, das mich beschenkt und trägt.

Eine Stille, in die ich immer tiefer hineingezogen werde als Antwort auf mein eigenes Still-Werden. Eine Stille, die schöner ist als alle Musik, Grund grundloser Freude und sprudelnder Worte. In früheren Zeiten wurden solche Geschenke Gnade genannt. Auch heute weiß ich kein besseres Wort dafür.

Natürlich gibt es auch andere Tage. Tage, an denen ich nicht zur Ruhe kommen kann oder will. Zeiten des Schreiens und Bittens und Klagens. Ich möchte nicht, dass mein Schweigebetet in einer fahlen Totenstille endet, in der ich Gott immer weniger zu sagen habe und schließlich ganz verstumme. Gott nimmt auch meine Klagen, meine Schmerzen und Wutschreie in sich auf und verwandelt sie. Gott füllt uns mit Kraft auf in jedem Atemzug. Es ist unfassbar, wie sehr sie uns liebt. Gott ist ein Geschenk, das geteilt werden will wie Brot. Gottes Brot ist aus Liebe gemacht. Wer einmal davon gekostet hat, wird von nichts anderem mehr satt.

CAROLA MOOSBACH

Working Mummy im Advent

Sehnsucht nach Stille
in hektischen Vorbereitungen
adventliche Basteleien und Weihnachtsschmuck
zwischen Papierstapeln, Rechnungen und Spielzeugchaos

»Ihr Kinderlein kommet« – bitte mit Eltern –
zu Weihnachtsfeiern und Chorauftritten
Weihnachtsmärkte mit Reizüberflutung
tausend Lichter, Düfte, Leckereien
verlockende Angebote für ellenlange Wunschzettel

Nach Schule und Arbeit
in Ruhe zusammen einen Tee trinken
unser Ritual, gemeinsam das Fest zu erwarten
später in glückliche, teigverschmierte Kindergesichter blicken
mit Plätzchenduft in der schon wieder klebrigen Küche

Kind ins Bett bringen
um nach Geschirr und Bügelwäsche
Nikolausstiefel zu füllen
und Geschenke einzupacken

Nächtens Ruhe suchen,
Zeit, mich innerlich der Menschwerdung anzunähern
und doch nur todmüde vorm Fernseher hängen
ins Bett fallen und im spannenden Buch
wieder nur zwei Seiten lesen

Tagsüber den Jahresabschluss machen müssen
dienstliche und private Weihnachtsgrüße versenden
durch Katalogbestellungen dem Einkaufsstress entgehen wollen
zur Antwort kriegen: lieferbar ab Februar
und so doch in überfüllte Städte fahren

»Lasset die Kinder zu mir kommen« wörtlich nehmen:
Nehm' ich heute deins, nimmst du morgen meins
Vernetzung schafft kleine Zeitlücken,
die gleich wieder gefüllt werden
nur nicht mit Stille und Besinnung

Am Heiligen Abend auf die festliche Christmette verzichten
stattdessen in den wuselig überfüllten Kindergottesdienst
Nach vielmal »Pst!« und »Ich kann nichts seh'n!«
nach Hause zur privaten Weihnachtsfeier
bei der fast nur die Geschenke zählen
keine frommen Gedanken mehr
an das größte Geschenk:
»der Menschwerdung Gottes« aus der Kirche
hier steht das eigene quirlige Menschlein im Zentrum

Dann, wenn wirklich »Stille Nacht« wird
und das Heilige daran zu erahnen
ein kleiner, heimlicher Gedankenblitz:
»Wer ein solches Kind um meinetwillen aufnimmt,
der nimmt mich auf.«
Dafür das Ganze.

ANDREA REHN-LARYEA

fülle

brot
zum leben genug
hände
die es zubereiten
erde
die das korn hervorbringt
gnade
die es wachsen lässt
kraft
die es schenkt

dazu den luxus
es teilen zu dürfen
mit menschen
die um mich sind
die mein leben prägen
die mir wertvoll sind

unser brot
miteinander teilen
gemeinsam essen
einander beschenken –

das ist leben
in fülle

ANNETTE SCHULZE

Zauberworte

Liebe und Dankbarkeit.
Mächtige Worte,
gefunden in der Stille.
Anker, den ich werfen kann
im überschäumenden Meer
der Gefühle.
Brücke, die mich trägt
ins Land der Gegenwart.
Verbindende Kraft,
die Herzenswärme
schafft und erhält.

Zauberworte, die
einen ganz normalen Augenblick
zu etwas Besonderem machen.
Mächtige Worte,
befreundet mit der Demut,
öffnen mir den Raum
der Stille und des Staunens.
Liebe und Dankbarkeit,
Verneigung
vor der Schöpferkraft
in allem Sein.

GABRIELE BEERBAUM

Ein Sommerpsalm

Satt,
so satt machst du unsere Seele.
Satt mit Liedern, Freunden, Speisen, Wein.

Satt,
so satt sind wir verbunden in dir.
Einander bergend in Liebe.

In der Freude des sonnigen Tages
und unter dem glitzernden Sternenhimmel
im Lachen und im geteilten Lebensatem.

Worte und Blicke,
die Welt unserer Tage umsorgend
deiner Gegenwart gewiss
und mit einem Tautropfen
so unendlich beschenkt.

Satt,
so satt wird unsere Seele,
wenn sie ertrinkt in dir.

CHRISTIANE BECKER

Ein zweites Mal

Könnte ich mein Leben noch einmal von vorn beginnen,
würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.
Ich würde alberner sein, würde ganz locker werden,
nur noch ganz wenige Dinge ernst nehmen.
Ich würde entschieden verrückter sein und weniger reinlich.
Ich würde mehr Gelegenheiten beim Schopfe ergreifen
und öfters auf Reisen gehn.
Ich würde mehr Berge ersteigen,
mehr Flüsse durchschwimmen und
mehr Sonnenaufgänge auf mich wirken lassen.
Ich würde mehr Schuhsohlen durchlaufen,
mehr Eis und weniger Bohnen essen.

Ich würde mehr echte Probleme und
weniger eingebildete Nöte haben.
Wie Sie bemerkt haben werden,
bin ich eine von denen,
die vorsorglich, vernünftig und gesund leben,
Stunde für Stunde,
Tag für Tag.

Nun, ich habe meine verrückten Augenblicke,
aber wenn ich noch einmal von vorn anfangen könnte,
würde ich mehr verrückte Augenblicke haben –
genau gesagt: Augenblicke –
einen nach dem andern,
und nichts mehr
von Plänen zehn Jahre voraus.

Wissen Sie, ich bin eine von denen,
die für alle Fälle Thermometer, Wärmflasche,
Gurgelwasser, Regenmantel und Fallschirm
bei sich haben.

Hätte ich ein zweites Leben,
ich würde sie zu Hause lassen.

Könnte ich mein Leben noch einmal von vorn beginnen,
ich würde in aller Herrgottsfrühe
barfuß in den Frühlingsmorgen laufen
und als letzte sagen: Jetzt ist der Herbst dahin.
Ich würde mehr Hockey spielen,
und vom Karussell würden sie mich nicht
mehr herunterbringen.

GERTRUDE WILKINSON