

*Alt und neu
Mit alten und neuen
Landschaften
neuen und alten Worten
verlorenen und wiedergefundenen
Freunden
leben*

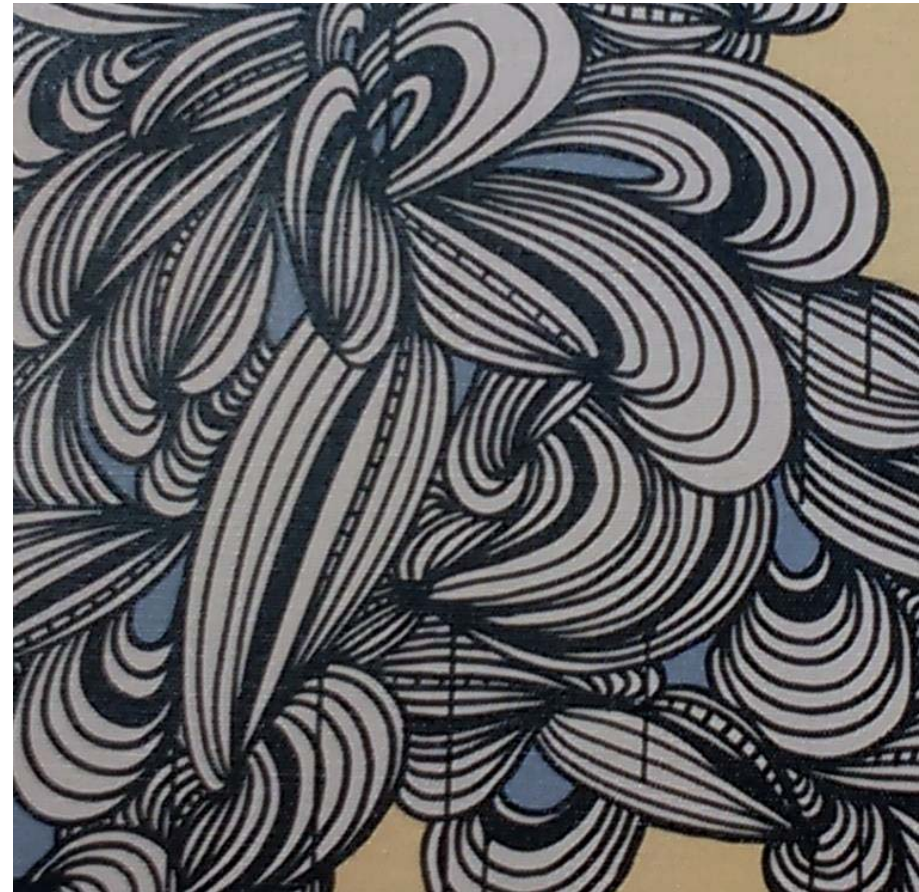
Blicke deuten

*vor dem Abgrund
die Augen nicht schließen*

*Sich mit Altem zufriedengeben
protestieren*

*Endlos
von neuem anfangen*

Rose Ausländer



KEF! Divine Power (Ausschnitt)

Verantwortlich:
Heike Kwaschnowitz, Ev. Ehe-,Lebens- und Familienberatung Uelzen 2021

„Im Augenblick der Stille erspürt man ein Geheimnis, das sich
leise auftut“
Ladislaus Boros

Ich – Du - Wir

Der Himmel ist grau, es regnet, Kälte durchzieht den Körper...meine Stimmung wird trüb, ich ziehe mich zurück.

Gerade habe ich ein Interview mit Bruder David Steindl-Rast (Benediktiner) gelesen. Darin geht es um Verbundenheit – Verbundenheit als Weg aus Krisen und Belastungen um zum Herzensfrieden, wie er es nennt, zu kommen.

Im Nachdenken darüber stelle ich mir die Frage: mit wem fühle ich mich verbunden – tief verbunden, mit wem gehe ich Verbindungen ein, wie pflege ich Verbindungen? Was hindert mich eine Verbindung auf- oder anzunehmen?

Wie ich dem nachspüre, wird mir deutlich, dass sich Verbundenheiten in meinem Umfeld immer wieder verändern – sich verschieben, sich erneuern, sich verlieren, sich ergänzen, sich erweitern. Ich kann sie nicht festhalten, sie entwickeln sich. Verbundenheit, heißt für mich angenommen sein, gehalten und getragen zu sein. Und dieses Gefühl möchte ich auch dem anderen schenken.

Verbundenheit entsteht aus dem Innehalten, dem Gewähr werden, dass es meist schon eine Verbindung zum Gegenüber gibt, manchmal leicht und freudig, manchmal schwer oder zerbrechlich.

Was brauche ich dazu? Um in diese Verbundenheit zu kommen ist es meiner Ansicht nach wichtig, auch sich selbst gegenüber aufmerksam zu sein, sich selbst Be-Achtung zu schenken, in sich Hineinzuhorchen, die eigene Haltung und Befindlichkeit zu erkennen und ernstnehmen, zur Ruhe, zur Stille zu kommen. So

kann es mir gelingen, im Augenblick des Zusammenseins ganz da zu sein.

Diese Verbundenheit, die sich im aufmerksamen Zusammensein ereignet, gibt mir und meinem Gegenüber die Möglichkeit zu wachsen, zu reifen, Neues zu entdecken, Krisen zu meistern.

Auf die Frage, was ein gutes Leben ausmacht antwortet er sinngemäß: mit sich selbst auskommen, eigene Fehler, eigene Grenzen, eigenes Misslingen annehmen und sich trotzdem am Leben erfreuen, es weitergeben und das Leben feiern – das bedeutet für ihn Herzensfriede.

Segen

Gott sei vor dir,

um dir den Weg zu deiner Befreiung zu zeigen.

Gott sei hinter dir,

um dir den Rücken zu stärken.

Gott sei neben dir.

Gott sei um dich wie eine wärmende Decke,

wenn Kälte dich blass macht,

Beziehungslosigkeit dich frieren lässt.

Gott sei in dir und weite dein Herz

Irischer Segen