katharina *life*

05-23

katharinawerk
ökumenische gemeinschaft
mit interreligiöser ausrichtung

Überwältigt

Editorial

Sibylle Ratsch, ktw

Der Täter wurde überwältigt, heisst es. Er wurde handlungsunfähig gemacht und abgesondert zu unserer Sicherheit. Überwältigt sind heutzutage viele vom Ausmass und Tempo erschütternder Nachrichten. Das Gefühl von Handlungsunfähigkeit macht die Lage aber keineswegs sicherer. Auch Absonderung hilft jetzt nicht weiter. Um Kraft und ein Gespür für mögliche Wege neuer Wirksamkeit zu finden, brauchen wir Verbundenheit.

Auch im Erfahrungsraum von Verbundenheit können wir überwältigt werden, jetzt aber ganz anders: heilsam erfüllend, gehalten, getragen! Viele kennen das aus der Natur. Paul Leidner fühlt sich von ihr **„Gerufen“.** Hildegard Schmittfull beschreibt, was nicht nur auf dem Meditationsweg, sondern in jeder Alltagssituation erfahren werden kann: **„Geerdet im Atem“**. Katharina Burgdörfer nimmt uns mit in ihre Lieder und jenen Raum, der auch für die Kinder von „Sounds of Palestine“ heilsam ist: **„Getragen von Musik“.** Nach traumatischen Erlebnissen braucht es viel Raum und Zeit, bis Kinder und Erwachsene **„Sprache finden“** und neuen Boden gewinnen. Davon erzählt Sylvia Laumen. Norbert Lepping lässt uns im **„Ringen um Segen“** in die biblische Geschichte von Jakob und dessen Überwältigt Sein eintauchen. Zeit- und alltagsnah beschreibt Achim Ruhnau im Artikel **„Überflutet“,** wie wir im Umgang mit den digitalen Medien unsere Mitte bewahren können. Zu einem alltäglichen und doch ganz anderen **„Gehen und Sehen“** verlockt abschließend Renate Puts spiritueller Impuls und unsere **Veranstaltungstipps** laden in mögliche Räume der Verbundenheit ein.

Gerufen

Paul Leidner, ktw

Lange war ich nicht mehr hier, in meiner Wanderheimat im Perlbachtal der Eifel. Aber in den letzten Wochen wollen mir die Bilder der Wiesen mit den wildwachsenden Narzissen nicht aus dem Kopf gehen. Und so mache ich mich an einem sonnigen Frühlingsmorgen von Höfen aus auf den Weg ins Perlbachtal. Es ist noch ziemlich frisch, aber es dauert nicht lange, bis die Sonne ihre Kraft entfaltet. Bald schon ist das Rauschen des Bachs zu hören und wenig später sind die ersten Narzissenwiesen zu sehen.

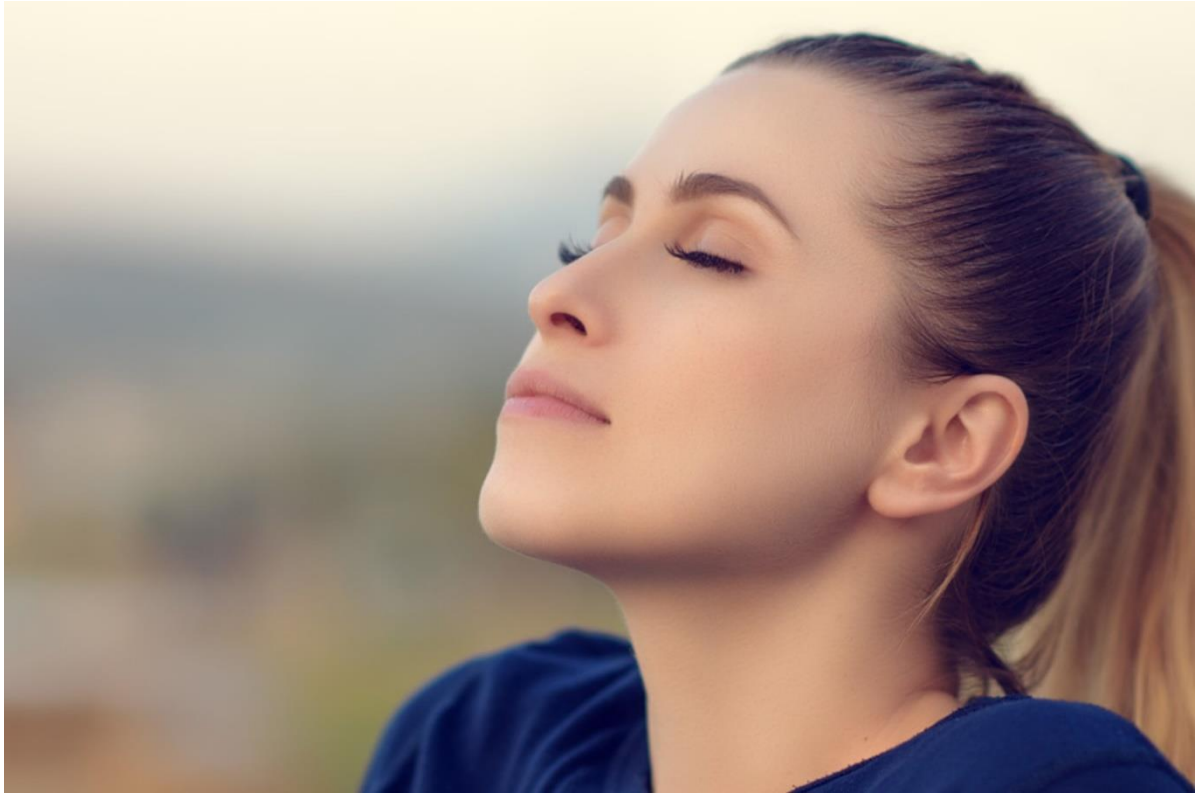
Unendlich viele wilde Narzissen strecken ihre Köpfe der Sonne entgegen und gegen Mittag finde ich einen sonnenwarmen Felsen am Bachrand, der mich zur Ruhe einlädt. An der anderen Uferseite liegt eine große Narzissenwiese am Hang, begrenzt von hohen Fichten. Eine Weile konzentriere ich mich auf das Murmeln des Wassers, verschiedene Vogelrufe ertönen und ich entdecke am Himmel einen roten Milan, der seine Kreise zieht. Ein warmer Frühlingswind weht mir den typischen Narzissenduft herüber.

Es dauert nicht lange bis ich mit allen Sinnen tief in die schöne Umgebung eingetaucht bin und mich an diesem Ort zu Hause fühle, mich immer mehr als eine Einheit mit der göttlichen Schöpfung empfinde. Ich kenne diese Erfahrung und sie überwältigt mich immer wieder aufs Neue, egal ob ich auf die Narzissenwiesen schaue, durch den felsigen Rosengarten in Südtirol steige oder im eigenen Garten säe und pflanze.

Eins zu sein mit der Natur entspannt mich sehr. Wie heilsam ist das im Kontrast zur alltäglich erlebten Reizüberflutung. Das brauche ich. Ich bin angewiesen auf die Natur, aber auch sie auf mich. Das wird mir angesichts der aktuellen Krisen immer stärker bewusst: die Natur ruft mich - zu meiner und ihrer Bewahrung!

Geerdet im Atem

Hildegard Schmittfull, Kontemplationslehrerin Via Integralis, ktw



Überwältigt von Eindrücken, seien sie positiver oder negativer Art, stockt uns schon manchmal der Atem. Ich kann mich gut erinnern, dass ich Situationen bei meinen Wanderungen in den Bergen erlebt habe, in denen ich unerwarteterweise plötzlich auf schmalen Weg vor abgründigen Passagen stand und Angst mich meinen Atem anhalten liess. Und wie stockte mir der Atem, als ich das erste Mal am Fernsehen die Terroranschläge durch Flugzeuge am 11. Sept. 2001 auf das World Trade Center sah. Auch gab es so manches Erlebnis in meinem Leben, das mich derart staunen liess, dass es mir für den Moment den Atem verschlug.

Wenn es wahr ist, dass unser Leib der sichtbare Ausdruck des ganzen unsichtbaren Universums in uns ist, (Graf Dürkheim) dann verstehen wir, dass jede physische Haltung zugleich etwas Psychisches und Geistiges bedeutet. Johannes Kopp, ein Dharmabruder von Pia Gyger, sagte einmal, dass unser Atem das Leiblichste des Geistes und das Geistigste des Leibes ist. Atmen ist Leben. Wir atmen jeden Augenblick, ob es uns bewusst ist oder nicht. Damit verbinden wir Innen und Aussen. Der Atem ist die Nabelschnur zur Seele, er verbindet uns mit unserem innersten Wesenskern und gleichzeitig mit allem, was ist.

Wer den Weg nach innen geht, lernt achtsam zu seinem Atem zu sein, um zu erfahren, dass er ein wirklich machtvolles Instrument ist, das uns immer zur Verfügung steht. Das Ein- und Ausatmen hilft uns, geerdet und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Tief durchzuschnaufen schenkt uns eine gewisse Distanz in grosser Betroffenheit. Verspannung wird zu Entspannung, Enge zu Weite und Freiheit, Angst wandelt sich in strömende Lebensenergie. Dem Atem nachzugehen lässt uns in die eigene Mitte finden und gleichzeitig loszulassen, was uns belastet. Es ist die Ausgangsbasis für eine heilende Wandlung und Ganzwerdung.

Maruscha Magyaroschy spricht in Verbindung zum Atem von einem lebenslangen „Schöpfungsgebet“ und sie stellt fest: „Ich erlebe das Atmen manchmal wie ein befreiendes, bedingungsloses „Liebesspiel mit dem Schöpfer“, in mir und durch mich, Er ist einfach – überall und jederzeit. Und er durchdringt alles. Dabei löst er alles Krankhafte, alles Festgefahrene, alles Unbewusste und Begrenzende auf. Er ist frei von Konzepten, frei von Erwartungen und Illusionen. Er kennt weder Dogmen noch Normen noch Konfessionen noch Konventionen. Und er kennt kein Gesetz, kein Alter, kein Geschlecht, keine Rasse. Er führt unmittelbar in die Freiheit. Und das bedeutet: Atem-Befreiung – ein Hauch von Ewigkeit.“[1]

So gesehen fällt es uns leicht, den Atem als Bild für das göttliche Wirken der heiligen Geistkraft zu sehen und unseren Atem mit dem lebensspendenden und heilenden Atem Gottes zu verbinden.

1 Maruscha Magyarosy: Intelligenz des Herzens durch die Fünf Tibeter, S. 43f.

Getragen von Musik

Katharina Burgdörfer, ktw

Ich bin mit Musik aufgewachsen. Vor allem Lieder waren es, die ein starkes Gemeinschaftsgefühl geweckt haben. Es gab kein Fest, bei dem nicht gesungen wurde. Viele Lieder drückten Heimatliebe und die Wehmut aus, diese verlassen zu müssen. Wenn ich als 14Jährige inmitten eines Waldes „O Täler weit o Höhen, du schöner grüner Wald. Du meiner Lust und Wehen andächt`ger Aufenthalt …“ sang, dann war ich tief verbunden mit dem Heimatgefühl, das doch immer auch gefährdet war. Denn was ist eigentlich Heimat? Im Lied heißt es „da draußen, stets betrogen braust die geschäft`ge Welt. Schlag noch einmal den Bogen um mich, du grünes Zelt“.

[1] *Maruscha Magyarosy: Intelligenz des Herzens durch die Fünf Tibeter, S. 43f.*

Der Ort, an dem ich Heimat erlebt habe, ist nicht derselbe geblieben, aber die Gewissheit, einmal stark verbunden gewesen zu sein, die bleibt und kann sich auch in neue Lebensumstände hinein entfalten. So, dass ich mir auch draußen „in der geschäftigen Welt“ eine innere Sicherheit der Zugehörigkeit bewahren konnte und noch immer kann.

Auch bei Sounds of Palestine wird viel gesungen. Es ist dem Team wichtig, dass die Kinder neben ihrem Instrument auch viele ihrer palästinensischen Lieder kennen lernen. Ich bin überzeugt, dass das gemeinsame Erfahren des eigenen Sounds ihnen hilft, sich heimisch zu fühlen und ihre Heimat lieben zu können, auch und gerade weil sie so gefährdet und verwundet ist. Insofern ist es bedeutsam, dass die Kinder über das Erlernen eines eigenen Instrumentes und das Erleben von Gemeinschaft in einem geschützten Raum hinaus etwas von ihrer eigenen Kultur und ihren Wurzeln erspüren können.

Sprache finden

Sylvia Laumen, ktw

Der Titel dieses Katharina Life „Überwältigt“ erinnert mich an verschiedene Erlebnisse in unserem Projekt „Frau-Sein“ für geflüchtete Frauen.

Da waren im vergangenen Jahr zunächst die ukrainischen Kinder, die mit ihren Müttern ganz neu in der Schweiz ankamen. In den ersten Wochen, in denen sie noch keine Tagesstruktur und keine feste Unterkunft hatten, war ihnen besonders deutlich anzumerken, wie sehr sie die von den Erlebnissen des Krieges überwältigt waren. Sie wirkten apathisch, flüchteten in Handyspiele und bei jedem lauten Geräusch zuckten sie zusammen.

Bei uns im Projekt konnten sie malen, fanden sie Spiele und bekamen ein Kuscheltier. Doch im Nachhinein war für sie und auch für andere Flüchtlingskinder besonders wichtig, dass wir uns in den Schulferien gemeinsam die Filme „König der Löwen“ und „Das Dschungelbuch“ angesehen haben. Mit Hilfe von Übersetzerinnen war es möglich nach den Filmen mit den Kindern darüber zu sprechen, wie es ist, wenn man in Gefahr ist, wie es Kindern ergeht, die ihre Heimat und zum Teil die Eltern verloren haben.

Einigen Kindern war deutlich anzumerken, dass sie neue Hoffnung schöpften bei dem Gedanken, dass es möglich ist, neue Freunde zu finden, um sich in der Fremde (in der Wildnis) zurechtzufinden. Kinder aus der Ukraine erlebten Kinder aus Afghanistan, Syrien und aus Somalia, die ähnliches erlebt hatten, wie sie selbst. Die Kinder sprachen über sich und ihre eigenen Gefühle, indem sie sich in die Rollen der Filmhelden versetzten. Anschliessend malten sie ausdruckstarke Bilder, die schon weniger bedrückend wirkten, als die Bilder vorher.

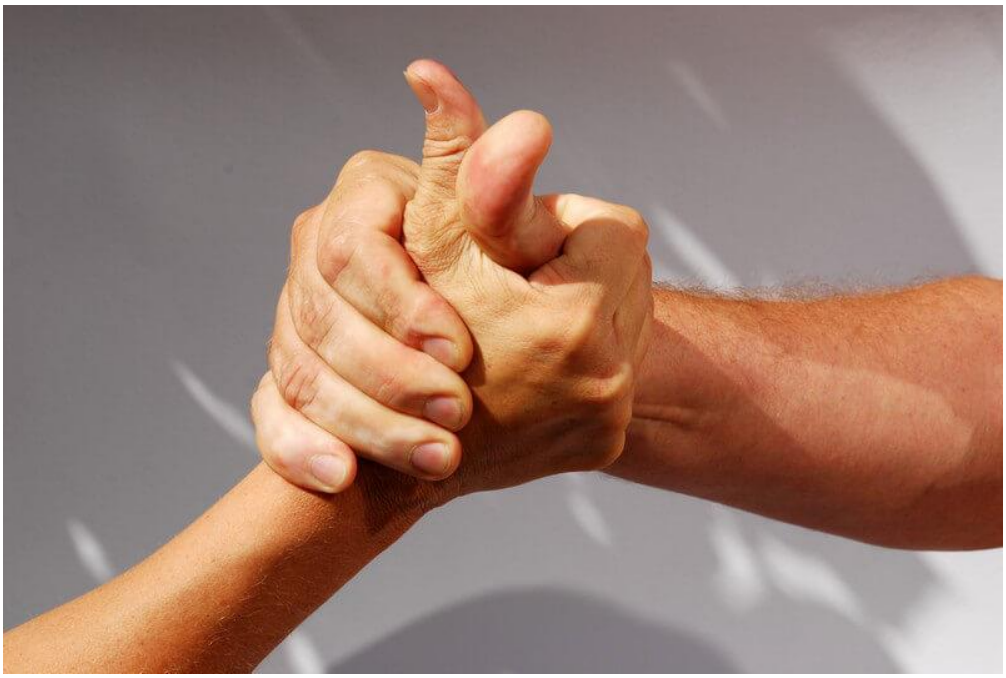
Auch für ihre Mütter kann das Sprechen über die Gefühle ein erster Schritt sein, um die traumatischen Erlebnisse aus der Heimat und der Flucht schrittweise zu bewältigen. Wir versuchen eine Atmosphäre zu schaffen, in denen die Frauen sich wohl fühlen, zunehmend an Sicherheit gewinnen und Solidarität erfahren. Oft liegt „das Buch der Wünsche“ in der Mitte auf unserem Küchentisch … dort können sie ihre Wünsche und Ängste in der eigenen Sprache formulieren – sie werden in der Offenen Kirche Elisabethen im Stadtgebet gelesen und ins Gebet gebracht, was auch von den Frauen aus den anderen Religionen sehr geschätzt wird.

Manchmal, so z.B. nach dem Erdbeben in Syrien und der Türkei, bei denen auch einige unserer geflüchteten Frauen Angehörige verloren haben und viele sehr in Angst waren, zünden wir in unserer Mitte einfach eine Kerze an. Oft ist es einfach der Anblick der Kerze und die ausgesprochene Anteilnahme, die Frauen ermutigt über das, was sie überwältigt, zu sprechen. In Einzelgesprächen ist spürbar, wie gut es ihnen tut, mit dem, was sie belastet Gehör zu finden. Gut, dass es künftig mehr Projekte geben wird, in denen es möglich sein wird, auch in der jeweiligen Muttersprache AnsprechpartnerInnen für Geflüchtete zu finden. Doch die vielen kleinen Zeichen des Verständnisses, des Verstehenwollens und der Zuneigung sind bereits wichtige erste Schritte zur Bewältigung dessen, was viele erleben mussten.

Immer mehr wird mir wichtig, dass die Frauen nicht nur die Sprache Deutsch lernen, sondern auch Sprache finden, (in welcher Sprache auch immer) für das, was sie erlebt haben und das, was sie bewegt.

Ringen um Segen

Norbert Lepping, ktw



Jakobs Kräftemessen am Jabbok

Die Bibel hat in der Tat Recht, wenn sie (wie patriarchal auch immer) mit Kain und Abel die Mordsgeschichte um Erstplatzierung und Geschwisterneid an den Anfang stellt. So groß ist offenkundig die menschheitliche Angst, überflüssig zu sein und ins Nichts zurückzufallen.
Psychodramatisch genau zeigt das auch die Story von Esau und Jakob. Da ist es Jakob, der Jüngere, der den älteren Bruder betrügt. Durch eine List, die seine Mutter klug für ihn einfädelt, erschleicht er sich den Segen des Vaters. Esau fühlt sich betrogen und droht, den **Bruder** zu erschlagen. Jakob muss fliehen und für viele Jahre in der Fremde leben. Beschämt und unversöhnt. Ein Rangstreit unter Geschwistern.

Doch dann fasst er sich ein Herz. Jakob will Versöhnung und seinen Bruder treffen. Voller Angst geht er in die anstehende Begegnung nach 14 Jahren in der Fremde. Er bereitet eine Fülle an Geschenken vor, um den Bruder versöhnlich zu stimmen, schickt seine Familie mit all seinen Herden vor, den Fluss Jabbok zu überschreiten und bleibt selber allein zurück.
In der Nacht überrascht ihn ein Unbekannter wie aus dem Nichts. Sie kämpfen, ringen, verknoten sich, umschlingen einander.

Zum Ende hin verletzt der Fremde Jakob so sehr am Hüftgelenk, dass Jakob für den Rest seines Lebens humpeln muss. Jakob schreit den Fremden an, dass er ihn nicht loslassen werde, bevor der ihn nicht segne! Und so geschieht es. Zwei Kräfte ringen eine lange Nacht bis zum Morgen, und am Ende segnet eine die andere.

Traditionellerweise wird der/die/das Fremde mit Gott identifiziert: nicht der ferne, unnahbare Gott, sondern Gott wird körperlich spürbar und macht sich verwundbar. Und Jakob muss sich in der Begegnung mit diesem Fremden dem Unbekannten und Verdrängten in sich selbst stellen. Er geht in einen inneren Kampf gegen Schuld- und Schamgefühle, kämpft gegen die eigenen dunklen Seiten und gegen Gefühle von Wertlosigkeit und Verzagtheit. Ein Kampf auf Leben und Tod. Der Fremde bittet: „Lass mich los!“ Doch genau das will Jakob nicht mehr. Er hält den fest, der ihn segnet. Nur der Eintritt in einen Segensraum löst Jakobs Kampf oder andersherum: nur die Auseinandersetzung mit den eigenen Schattenkräften bewirkt Segen.

Die Geschichte von Jakobs Ringen beschreibt einen Moment, der individueller, ja existentieller nicht sein könnte. Wir ringen um Respekt und Gottes Segen in den Krisen unseres Lebens. Und Gott segnet. Manchmal sogar schon vor dem Morgengrauen.
Und dann können wir mit Jakob erstaunt ausrufen: „Gott ist hier, und ich wusste es nicht.“ (Gen 28,16).

Überflutet

Achim Ruhnau, ktw

Das ist los! singt Herbert Grönemeyer in seinem neuesten Album.
Er beschreibt eine Welt, die uns mit einer überwältigenden Gleichzeitigkeit von Ereignissen konfrontiert. Längst erscheint es uns normal, auf unzähligen Kanälen zu unzähligen Themen gleichzeitig informiert, unterhalten, abgelenkt, provoziert, belehrt, und beschallt zu werden. Die Fülle von Nachrichten, Katastrophen, Urlaubsbildern, Fake-News, Katzenvideos, Shopping-Angeboten, Blogs, Whatsapp- oder Push-Nachrichten ist beeindruckend. Und sie ist überfordernd, einmal mehr, weil wir dazu neigen, schlechte Nachrichten überproportional stark aufzunehmen.

Abgelenkt

Im Buch „Abgelenkt“ von Johann Hari heißt es, die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne von Studierenden und Büroangestellten in den USA betrage nur noch ein bis drei Minuten. Länger schaffe niemand, sich ohne Ablenkung auf eine Aufgabe oder ein Thema zu konzentrieren. In einer Podiumsdiskussion deutet dies der amerikanische Schauspieler und Musiker Bo Burnham als die zwingende Folge einer Medienwelt, die unsere menschliche Aufmerksamkeit benutzt, um daraus Geld zu machen. „Wahrheit“ sei dadurch für viele kein Begriff mehr: alles scheint verfügbar, veränderbar, relativ und unverbindlich. Gepaart mit dem permanenten Griff nach Aufmerksamkeit führe das zu Überforderung, Ironie und Zynismus.

Weniger ist mehr

Aufmerksamkeit erweist sich als begrenzte und äußerst schutzbedürftige Ressource. Wir brauchen sie, um Wissen wirklich aufnehmen zu können. Johann Hari machte es sich zur Aufgabe: „Lerne, innerhalb der Grenzen Deiner Aufmerksamkeitsressource zu leben!“. Wir brauchen die Fähigkeit, konzentriert bei einer Sache zu bleiben, nicht im Sinne einer Leistung, sondern als Ausrichtung, damit sich unsere Gedanken ohne Ablenkung hin zu einem kreativen, spielerischen Denken und Schaffen entfalten können. So spüren wir unseren Lebensfluss auf, wagen ihm zu folgen, erfahren uns lebendig und wirksam.

Johann Hari wählt dafür einen radikalen Weg und lebte einige Monate ohne jeden Internetzugang. Dabei erschließt sich ihm eine regelrechte Auferstehungs- und Befreiungsgeschichte: er kann nach langer Zeit wieder die Sonne sehen und entdecken, was es heisst, sich ganz in der Lebendigkeit des Moments wiederzufinden.

Ignorieren als Kompetenz

Ähnliches mag uns gelingen, wenn wir den Vorschlägen der Studie „Kritisches Ignorieren als Kernkompetenz für digitale Bürger“ folgen. Sie empfiehlt Disziplin und Selbstkontrolle im Nutzen von Smartphone und Co. Wer einem Zuviel, vor allem dem Zuviel an irreführenden Informationen vorbeugen will, sollte sich zur Gewohnheit machen, immer zuerst die Quelle zu prüfen: wer sind Autoren und Website, wie sind sie einzuordnen? Das klingt aufwändig, ist es aber nicht, denn wer Nachrichten nur aus ihren Inhalten heraus beurteilen will, muss lange recherchieren und wird mit jedem Klick auch jene Informationen verstärken, die der eigenen Überzeugung widersprechen.

Hilfreich scheint mir auch der Tipp, nicht auf unangemessene Provokationen zu reagieren („do not feed the trolls“). Wir sollten den Zeit- und Aufmerksamkeits-dieben im Netz nicht auf den Leim gehen, indem wir versuchen, sie zu widerlegen oder unsererseits mit Provokation reagieren. Kritisches Ignorieren heißt vielmehr: entscheiden und nähren, was dem Leben dient und unser Bewusstsein wach hält für unser schöpferisches Potenzial in Verbundenheit mit der Welt.

Gehen und Sehen

Renate Put, ktw

In meinem Leben bin ich viel gewandert und tue es auch heute noch, soweit es meine Gesundheit zulässt. Wandern stärkt physische, psychische und mentale Kräfte, wie die Forschung herausgefunden hat. Ich bestätige das. Selbst jetzt in der mich an Grenzen bringenden Krebserkrankung stärken mich Gehen, Schlendern, Schleichen, Verweilen und Schauen.

In diesem Gehen werden mir immer wieder tiefe spirituelle Erfahrungen geschenkt, die mich gleichermassen nähren und auch herausfordern. So sind viele «Unterwegsgedichte» entstanden. Hier eine kleine Auswahl. Vielleicht kennt Ihr, kennen Sie Ähnliches.

Einüben

Ich gehe so vor mich hin
Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug
ICH BIN
Bleibe und wandle
IN – EINS

**

Weitere «Unterwegs-Gedichte»

Ich bin in Gedanken über unsere Erde gegangen
GEIST auf – in – unter der Erde
Über und in den Himmeln
Der Schrei Gottes durchzittert den Kosmos
Immer noch
Und immer wieder neu
Gekreuzigt
Trotz Auferstehung
**

Ich weiss nicht, wohin mein Gehen geht
Tagtäglich
Schritt/Atemzug
Und Lichtblick:
Das verwelkte Blatt raschelt
Windbetrunken
Es schaukelt
In den Rhein

**

Halte inne
Mitten im Aussen
Halte aussen
Und bleib innen

Innehalten
Halte inne
Halte das Innen

Renate Put, ktw

katharina *life*

katharinawerk
ökumenische gemeinschaft
mit interreligiöser ausrichtung

Terminhinweise

Zuhause
Online
GOTT
Miteinander

14. Mai 2023
10. September 2023 + 1. Advent
Kreative Online-Gottesdienste per Zoom
Leitung: Verschiedene Mitglieder des Katharina-Werks
jeweils sonntags, 18.00 Uhr per Zoom
(Wir senden den Link gerne zu)

26. – 29. Mai 2023
Internationales Pfingsttreffen
«Zusammen im Wandel»
im Juhui Melchtal/CH
Leitung: Bernadette Vögele, ktw + Team

7. – 13. Juli 2023
Kontemplationswoche via integralis
«Himmel und Erde – Himmel auf Erden»
Propstei Wislikofen/CH
Leitung: Regula Tanner, ktw + Assistenz

29.7. – 5.8.2023
Spirituelle Familienferienwoche
«Alles hat seine Zeit»
Haus Falkau – Feldberg/Schwarzwald
Leitung: Sylvia Laumen, ktw und
Barbara & Stefan Kraus

27. August 2023
Interreligiöses Frauenparlament
Zwinglihaus, Basel
Weitere Informationen folgen
Leitung: Heidi Rudolf, ktw + interrel. Team

15. – 17. September 2023

Kontemplatioswochenende
«Leben aus der Quelle»
Haus Königssee – Eifel/D
Leitung: Winfried Semmler-Koddenbrock, ktw

6.-9. Oktober 2023

Kontemplationswochenende
«Gottes Gegenwart in der Welt»
Propstei Wislikofen/CH
Leitung: Regula Tanner, ktw

8. – 13. Oktober 2023

Exerzitienwoche – Exerzitien mit Singen
«Die ganze Schöpfung singt dein Lied»
Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn/CH
Leitung: Sylvia Laumen, ktw
Ruth Mory, Engelberg

16. – 21. Oktober 2023

Kurzexerzitien
Kloster Mariastein
Leitung: Sylvia Laumen, ktw
und Werner Bachmann, Muttenz

katharina *life*

katharinawerk
ökumenische gemeinschaft
mit interreligiöser ausrichtung

Unsere Spendenkonten:

Für Spenden in Euro:

Katharina-Werk Deutschland e.V.

Bank für Sozialwirtschaft
Konto: 170 8503
IBAN: DE56 6602 0500 0001 7085 03
BIC: BFSWDE33KRL

Für Spenden in Schweizer Franken:

Katharina-Werk Basel

Postfinance
Konto: 40-714142-2
IBAN: CH93 0900 0000 4071 4142 2
BIC: POFICHBEXXX