

## Was ist NOT-wendig?

*Editorial von Sibylle Ratsch*



Not wenden -

Die Statistiken entwickeln sich hoffnungsvoll. Doch Covid 19 behält uns fest im Griff. Jetzt richtet sich der Blick auch auf die unermesslichen Langzeitfolgen der Pandemie im gesellschaftlichen und weltweiten Zusammenleben. Klimawandel, Hungersnöte, Kriege und der drastische Anstieg an Menschenrechtsverletzungen kommen bedrängend hinzu. Die meisten von uns haben hierzulande ein sicheres Dach über dem Kopf, genug Essen, Kleidung sowie soziale und demokratische Sicherheit. Trotzdem breitet sich eine tiefe Not aus. Denn vieles, was einst als sicher galt, ist unsicher geworden. Was ist da NOT-wendig?

Mir kommt es so vor, als schreie unsere Erde immer lauter nach Aufmerksamkeit und einem grundlegenden Wandel. Dieser kann nur beim Einzelnen beginnen und sicher am ehesten bei denen, die dafür genug Raum haben, weil sie nicht um ihr nacktes Überleben kämpfen müssen. Doch: habe ich, haben wir dazu eine klare Vision und das nötige Vertrauen? Glaube ich, dass jeder noch so vermeintlich kleine Beitrag zählt? Kann ich mir vorstellen, dass ich im Umgang mit meinen ganz konkreten alltäglichen Herausforderungen etwas Neues lernen und in ein Bewusstsein wachsen könnte, das dem globalen Wandel nützt? Ja mehr noch: dass dieser mir mögliche Beitrag unverzichtbar ist?

Im Katharina-Werk sind wir auf dem Hintergrund unserer evolutiven Spiritualität schon seit langem auf dem Weg, uns unseren möglichen Beitrag für Menschheit und Erde bewusst zu machen. Und mit vielen von Ihnen, liebe Leser\*innen wissen wir uns in diesem Anliegen verbunden. Gern teilen wir wieder unsere Erfahrungen, Hoffnungen und ein paar neu entdeckte Praxiswege.

[Hildegard Schmittfull](#) zeigt auf, wie wachsendes Bewusstsein Kraft und Zukunftshoffnung freisetzen kann. Aus Verbundenheit wächst Hoffnung. Dass Videoformate zu überraschenden Oster-Erfahrungen führen, berichtet [Maja Pfaendler](#) und [Sylvia Laumen](#) kommt biblisch inspiriert zur Erkenntnis: „Wir müssen der Kirche auf’s Dach steigen!“. [Lisa und Norbert Lepping](#) beschäftigen sich mit seelischem Hunger und [Katharina Burgdörfer](#) zeigt auf, wie heilsam gerade deshalb Gastfreundschaft ist.

[Sylvia Laumens spiritueller Impuls](#) regt zu kleinen Übungen im Alltag an, bezugnehmend auf das von Bruder David Steindl-Rast initiierte internationale Netzwerk [www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org).

Wir haben auch wieder ein paar Veranstaltungshinweise und nicht zuletzt bitten wir darum, uns mit Spenden zu unterstützen. Diesmal wollen wir sie ausdrücklich dem weiteren Ausbau unserer Angebote zur Einübung von Verbundenheit und spiritueller-politischer Bewusstseinsentwicklung widmen. Die Weiterentwicklung in digitale und hybride Formate bringt einige Neuinvestitionen mit sich. Ob materiell oder ideell, wir freuen uns über jede Unterstützung in der Hoffnung, dass wir im Sinne Mahatma Gandhis selbst die Veränderung werden, die wir uns für die Welt wünschen.



## Die grösste Bedrohung - eine positive Gelegenheit!

*Von Hildegard Schmittfull*

«Sogar die grösste Bedrohung, die gerade über die Menschheit heraufzieht, ist eine positive Gelegenheit. (...) Meinen Optimismus habe ich als demütige Schülerin unseres lebenden Universums, unserer lebenden Erde entwickelt und immer wieder bestätigt gefunden. Unsere lebendige Erde zeigt uns den Weg aus unserer Pubertätskrise in eine reife, globale menschliche Zukunft. Deshalb wiederhole ich, dass die grössten Krisen, denen wir gegenüberstehen, die wundervollsten Herausforderungen und unsere grössten Gelegenheiten sind, um die Welt zu erschaffen, von der wir träumen.»[\[1\]](#)

Solche eine hoffnungsvolle, ich möchte fast sagen, prophetische Stimme ist Elisabeth Sathouris, eine amerikanische Evolutionsbiologin und Zukunftsforscherin, die mich bereits mit ihren Forschungen vor 30 Jahren beeindruckt hat. Sie stellte fest, dass wir mit mindestens drei grossen Krisen konfrontiert sind, die miteinander verflochten sind; die **Energiekrise**, die **ökonomische Krise** und die **Klimakrise**. Unsere Rettung ist, dass *alle Menschen* auf unserem Globus davon betroffen sind. Alle sind wir herausgefordert, unsere gesamte Lebensweise auf der Erde neu zu betrachten, neu auszurichten und neu zu gestalten.

In ihren Forschungen beschreibt Sathouris mehrere solcher Krisen in der Evolution, die das Leben immer wieder an die Grenzen seiner Existenzmöglichkeiten gebracht hat, bis es letztendlich in einem tastenden Voranschreiten einen Ausweg gefunden hat und das Leben weiterging [2]. Als Menschheit stehen wir in einer ähnlichen Situation: Wir haben in den letzten Jahrhunderten unsere Verschiedenheit und Individualität in stark egozentrierter Weise entfaltet und gepflegt. Jetzt treiben uns unsere Krisen dazu, eine neue, globale Gemeinschaft zu entwickeln, die mit einem höheren Mass an Komplexität und Einheit arbeitet, wie wir es noch nie in der Menschheitsentwicklung erlebt haben. Wir entwickeln uns von einer konkurrierenden, aggressiven Jugendphase zu einer kooperativen Erwachsenenphase. «Der einzige Unterschied ist der, dass wir in eine Periode der bewussten Evolution eintreten. ... Wir sind die erste Spezies, die in der Lage ist zu erkennen, dass wir unsere Evolution durch alles, was wir tun, beeinflussen – Evolution durch Entscheidung, nicht durch Zufall. Man könnte in der Tat sagen, wir sind die Evolution, die sich ihrer selbst bewusst wird.» So argumentiert die vor zwei Jahren verstorbene Barbara Marx Hubbard, ebenfalls eine grande Dame der Bewusstseins- und Zukunftsforschung. Und sie fährt fort: «In jeder Phase der menschlichen Entwicklung sehen wir eine Erweiterung des Bewusstseins, der Verbundenheit, der Wahlmöglichkeiten und der Identität. (...) Der einzelne Mensch ist nicht mehr nur seiner selbst oder seiner Umgebung, seiner Kultur und seiner Religion bewusst. Sein Bewusstsein ist vielmehr verbunden mit einem umfassenderen Feld der universellen Intelligenz und der universellen Empathie.»[3]

Was heisst das konkret für uns:

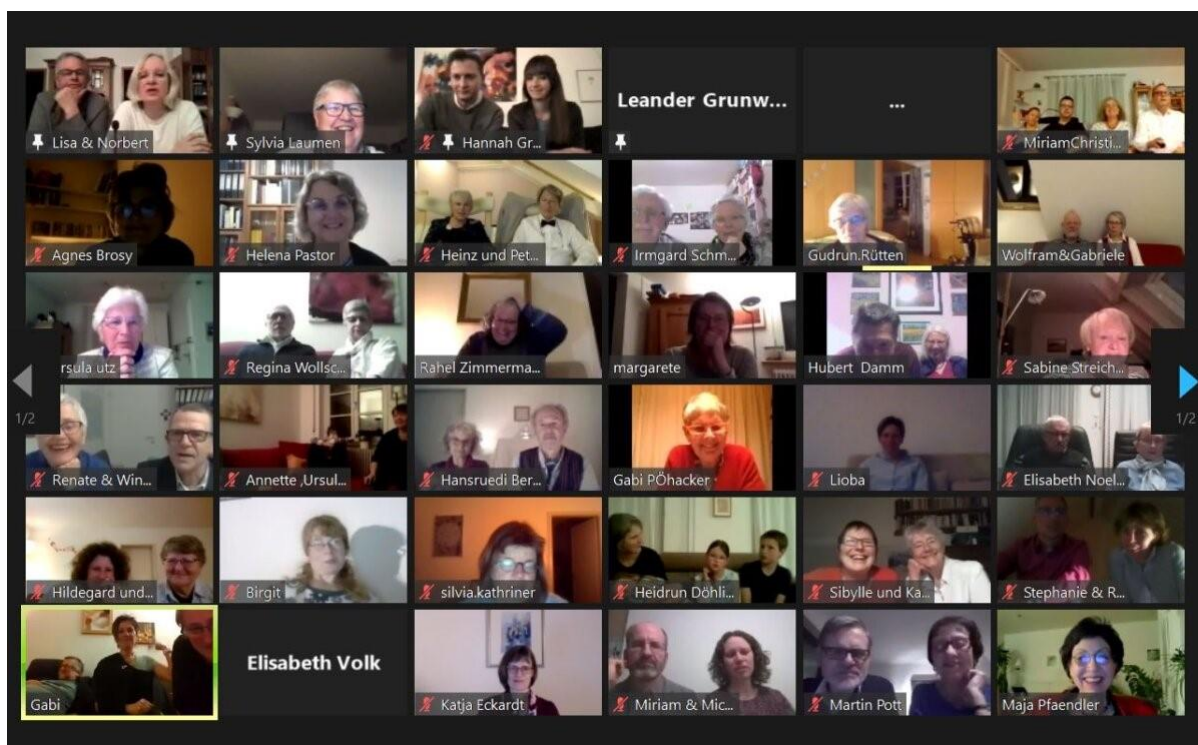
**Jede und jeder von uns ist dieser einzelne Mensch, der eine hohe Verantwortung dafür hat, wie das Leben auf unserem Planeten weitergeht.**

Vielleicht ängstigt uns unsere Situation. Aber wir sind dieser Angst nicht ausgeliefert. Wir haben beispielsweise wunderbare Möglichkeiten auf den Wegen unserer Spiritualität, einer kontemplativen Praxis oder täglicher Übungen zur Achtsamkeit, die uns helfen, unsere Ängste und unsere Trägheit zu transformieren, Wege, die uns Ausrichtung, gegenseitige Unterstützung und Begleitung schenken. Wir haben die Freiheit und die Wahl, unsere Vision von

der Zukunft zu leben. Wir können unsere Bereitschaft erneuern, immer wieder Neues zu lernen und uns dem anstehenden Wandel zu öffnen. Wir können die damit verbundene Hingabe aktivieren und ja dazu sagen, dass in uns ein weltzentrisches Bewusstsein wächst. Wir können immer neu erfahren, dass wir eins und verschieden sind, verbunden und gleichzeitig einzigartig. Wir sind Teil einer Weg-Gemeinschaft, in der wir üben können, üben, üben, üben! Wir können an unseren je eigenen Orten unsere Verbundenheit pflegen, unsere Weg-Gemeinschaftserfahrungen vertiefen und das einüben, was die ganze Menschheit so sehr benötigt: ein neues Bewusstsein und ihm entsprechende Strukturen. Im Katharina-Werk haben wir uns dazu vom Konzept der Soziokratie inspirieren lassen und entdecken, wie wir nochmals neu Verantwortung und Entscheidungsprozesse teilen können. An vielen anderen Orten nehme ich rund um den Globus ähnliche Aufbrüche wahr. Wer immer sich auf diesen Lernprozess einlässt und ihn im je eigenen Maß in seinem Leben konkret werden lässt, ist ein Segen für andere, für unsere Erde und für die ganze Menschheit.

## Ostern im digitalen Netzwerk Gemeinsam im Wohnzimmer

von Maja Pfaendler



Kann man *wirklich* Ostern feiern am Computer, mit über 50 kleinen Zoom-Bildchen von vertrauten und unbekanntem Menschen vor sich?

Kann so «Osterstimmung» aufkommen, am eigenen, ganz gewöhnlichen Ess- bzw. Couchtisch sitzend, oder gar im Büro? Ostern an derart banalen Orten des Alltags? Das kann man sich zu Recht fragen.

Ja, es ist möglich – jedenfalls habe ich das so erfahren an Ostern 2021.

Es begann schon einige Zeit vorher, als in meinem Briefkasten ein Paket aus Deutschland lag, darin geheimnis-volle Briefumschläge für jeden Tag von Gründonnerstag bis Ostern und ein Ablauf für die gemeinsamen Tage. Ich fühlte mich fast «zärtlich» berührt davon, dass Mitglieder unserer Gemeinschaft sich und uns Teilnehmende mit solcher Sorgfalt auf die Tage vorbereiteten. Das entfachte Neugier und Vorfreude in mir, mit denen ich mich am Gründonnerstag gespannt auf das «Experiment Ostern» einliess.

Es wurde eine eindrückliche Erfahrung mit ganz unterschiedlichen Facetten. Durch die einzelnen Programm-punkte hindurch führte, inspirierte und begleitete uns ein engagiertes Team von Gemeinschaftsmitgliedern. An jedem der vier Tage «durfte» man einen der Umschläge öffnen. Darin fanden sich verschiedene Anregungen und «Zutaten», z.B. für die Fusswaschung, für Bildbetrachtungen, für das Gestalten eines Kreuzes, für das Schmücken der Osterkerze. All diese Elemente wurden in die stillen Zeiten der Einzelarbeit und in die liebevoll gestalteten Gottesdienste integriert. So entwickelte sich eine lebendige Kombination aus sinnlichen Erfahrungen, persönlichem Sich-Einlassen auf die Geheimnisse von Leiden, Tod und Auferstehung, aus Begegnungen und intensiven Gesprächen in grossen und kleinen Online-Gruppen, dem rituellen Feiern der einzelnen Stationen – sogar mit dem Entzünden eines richtigen Osterfeuers und dem Essen und Trinken von Brot und Wein in Erinnerung an Jesu Vermächtnis. All das wurde umrahmt durch zahlreiche wunderbare Musik- und Gesangs-Einlagen eines bewährten «Gemeinschafts-Musikers» und einer Gruppe engagierter junger Menschen, die einem das Herz erwärmten.

In den Pausen zwischen den verschiedenen Einzelarbeiten, Gesprächen und festlichen Liturgien war als Kontrast jedoch immer wieder mein vertrauter Tisch da, meine Küche mit Abwaschlappen und Krümeln, also die ganz banalen Gegenstände und Handgriffe meines Alltags. Und aus dieser «Gewöhnlichkeit» heraus tauchte ich jeweils wieder ein in den Weg von Gründonnerstag über Karfreitag bis zur österlichen Auferstehungsfreude. Das übergangslose Hin- und Herpendeln zwischen alltäglichem Krimskrams und dem Innehalten, Beten, Feiern, Nachspüren und Austauschen fühlte sich zuweilen irritierend an, aber auch irgendwie faszinierend. Ein Glanz aus den geisterfüllten, festlichen, gemeinschaftlichen Momenten begann zunehmend meine Alltagsumgebung zu überstrahlen und verwandelte sie auf überraschende Weise. Diese Empfindung hielt bei mir viele Tage nach Ostern an und wirkte in mein gewohntes Leben hinein. Ob das die Folge dieser dichten Verflechtung von Alltag und Feier war?

## **Verbundenheit über Grenzen hinweg**

Was mich in diesen Ostertagen zusätzlich bewegte, war ein wachsendes Gefühl von Verbundenheit mit den über 50 Personen, unter denen neben vertrauten Weggefährt\*innen auch zahlreiche Menschen waren, die ich vorher kaum oder gar nicht gekannt hatte. Und je länger ich diese spezielle Form von Verbindung auf Distanz wahrnahm, desto mehr bekam sie für mich eine ganz eigene Bedeutung. Ich stellte mir die vielen verschiedenen Orte zwischen Berlin und Luzern quasi wie auf einer Landkarte vor und «sah» die Verbindungen zwischen den Menschen und Orten vor meinem geistigen Auge wie Linien. Noch nie hatte ich die Begriffe «Netzwerk» und «Verbundenheit» derart anschaulich erfahren, ja fast körperlich erlebt, und das, obwohl ich die ganze Zeit allein an meinem Stubentisch sass. Dieses paradoxe Erlebnis samt meinem inneren Bild der «Verbindungslinien» kamen mir wie ein kleines Wunder vor.

Ob andere ähnliche Erfahrungen machen? Seit fast eineinhalb Jahren verbinden sich täglich Zehntausende von Menschen mit Hilfe der neuen digitalen Möglichkeiten. Kann es sein, dass dadurch bei einigen oder vielen ein neues Bewusstsein des grundlegenden Verbundenseins heranwächst, ungeachtet aller Grenzen und Entfernungen? Ich weiss es nicht – aber in mir entstand eine «Ahnung», dass das, was ich an diesen Ostertagen erlebte, nicht nur eine individuelle Erfahrung sein könnte.

Sie hat letztlich viel mit der Corona-Pandemie zu tun, die uns ja unsere Verflochtenheit über alle Länder und Kontinente hinweg drastisch vor Augen führte. Die digitalen «Begegnungen auf Distanz» sind aus der Not des «Social Distancing» geboren. Wenn es stimmt, dass ausgerechnet die erzwungene Isolation neue Erfahrungen von Verbundenheit ermöglichte, so ist doch aus dem Dunkel etwas Neues entstanden, auch wenn wir alle noch nicht wissen, wie sich das weiterentwickeln wird. Für mich jedenfalls war diese Erfahrung ein persönliches Oster-Erlebnis, das mir Hoffnung und Zuversicht vermittelt.

# Wir müssen der Kirche auf's Dach steigen

*von Sylvia Laumen*



Bei den Vorbereitungen der Online-Exerzitien suchte ich nach einem Bild für die Bibelstelle Mk 2,1-12: Es ist die Geschichte, in der vier Freunde einen Gelähmten über ein Dach - durch ein Loch in der Decke - zu Jesus herunterlassen, weil sonst kein Durchkommen zu ihm möglich ist. Bei meiner Suche im Internet bin ich auf dieses Foto gestossen – seitdem beschäftigt es mich...

In der Meditation wurde dieses Bild für mich zu einem Sinnbild der heutigen Kirche:

Unsere Gemeindesäle und Kirchengebäude (und im übertragenen Sinne unsere verfestigten Strukturen) sind zu eng. Dort erreichen wir nicht die Menschen, die Jesus erreichen wollte: die Menschen am Rande der Gesellschaft, die Behinderten, die Armen und Ausgestossenen, die Bettler, Flüchtlinge und die Menschen, die innerhalb der engen Moralvorstellungen «des Gesetzes» keinen Platz finden. Doch gerade zu diesen Menschen ist Jesus gekommen, nicht zu denen, die die Macht haben und wissen, was richtig ist. Natürlich sind unsere

Kirchen heute nicht überfüllt, so wie damals das Haus, in dem Jesus predigte. Die Enge heute entsteht dadurch, dass es sehr feste Vorstellungen darüber gibt, was innerhalb der Kirche sein darf und was nicht. Deshalb haben viele darin keinen Platz - andere fühlen sich deshalb nicht mehr richtig am Platz.

Kirche sollte ein Ort sein, in der alle Platz haben und niemand ausgeschlossen wird. Dort, wo es mehr um die eigene Macht geht, als darum Missbrauchopfern beizustehen, wo homosexuellen Paaren der Segen verwehrt wird und wo Frauen auf Grund ihres Geschlechtes diskriminiert und ihnen ihre Berufung abgesprochen wird, finden die Menschen keinen Zugang mehr zur heilenden und befreienden Botschaft Jesu. Heute ist es die Kirche selbst, die gelähmt scheint und dringend der Heilung bedarf.

### **Wir müssen der Kirche aufs Dach steigen ...**

Da braucht es Menschen, die der Kirche aufs Dach steigen, den Blick auf den Himmel neu offenlegen, damit frischer Wind hineinbläst. Wie damals beim Gelähmten, braucht es die Solidarität von Menschen, die zusammenhalten und Mühen auf sich nehmen. Wenn ich mich in diese vier hineinversetze, spüre ich Glaube, Hoffnung und Liebe zu diesem Gelähmten. Und, sie nehmen sogar in Kauf, dass dabei etwas Äusseres kaputt geht, damit Heilung geschehen kann.

Ich erlebe in den letzten Monaten viel Solidarität unter den Frauen der #Junia-Initiative in der Schweiz und in Deutschland bei Veranstaltungen von Maria 2.0., bei den Menschen, die sich im synodalen Weg einsetzen und bei denen, die sich in der neuen schweizerischen reformkatholischen Organisation «Allianz Gleichwürdig Katholisch» zusammengeschlossen haben. Sie wecken in mir die Hoffnung, dass die Botschaft Jesu nicht verloren geht. Und ich freue mich, dass in all diesen Initiativen Mitglieder des Katharina-Werkes aktiv sind.

Aber da ist auch eine Sorge: Wieviel muss erst kaputtgehen, eingerissen werden, damit Neues entstehen kann?

Natürlich ist ein Dachschaden keine Dauerlösung. Ein Dach muss fest und dicht sein, damit es Geborgenheit und Sicherheit bietet. Aber muss es das wirklich? Jesus selbst hat sehr unbehaust gelebt und ist durch verschlossene Türen getreten, als sich seine Freunde dahinter verbarrikadieren wollten. Das Wehen der Hl. Ruach hat die Jüngerinnen und Jünger befähigt, Türen und Fenster zu öffnen, um die Menschen neu zu erreichen. Eine Öffnung ist notwendig!



# Was ist Hunger?

*von Lisa und Norbert Lepping*



**„Man muss spüren, wann der Magen Hunger hat und wann die Seele ...“**

„Wieder ins Kino, ins Theater, ins Café, in den Gottesdienst ...“ Die neue Sehnsucht in und durch „Corona“ lässt sich in diesem einen Adverb einem Wort zusammenfassen: „wieder“.

In der noch andauernden Pandemie machen wir Erfahrungen von Abbruch und Hilflosigkeit. Gefühle des Verlustes, der Einsamkeit und der Schutzlosigkeit sind nachhaltig spürbar. Den leiblichen Hunger bekommen wir gestillt. Den der Seele auch? Viele selbstverständliche gemeinsame Rituale sind wegfallen. Dazu gehört die Teilnahme an religiösen Versammlungen und an Gottesdiensten. Reale Gegenwart scheint wie verloren gegangen zu sein. Doch die von vielen erlernte Kulturtechnik der digitalen Kommunikation wird zur neuen Selbstverständlichkeit: „Wir treffen uns bei zoom!“ Taugte die Pandemie auch als Resonanzboden für neue – digitale - Formen der Selbstmitteilung und der gemeinschaftlichen Kommunikation? Unbedingt, denn es tun sich neue Chancen auf, Insiderkreise zu öffnen und Menschen anzusprechen, die sonst wegen der zu großen räumlichen Distanz nicht dabei wären. Ein spannendes Lernfeld!

Auch im Katharina-Werk, das immer schon mit großen geographischen Entfernungen umgehen muss, gewannen wir vielfältige neue Kompetenzen und Möglichkeiten. Wir erfanden und entwickelten - wie viele andere auch - Online-Angebote, die von den meisten voller Dankbarkeit angenommen werden. So konnten an unserer diesjährige Gemeinschaftsversammlung sogar diejenigen teilnehmen, die aufgrund körperlicher Gebrechen nicht mehr reisen können. Die „Offenen Abende“ wurden noch offener und sprachen neue Interessent\*innen an und die „Exerzitien im Alltag“ bekamen einen besonderen Akzent mitten in alltäglichen Räumen und Wohnzimmern.

Der diesjährige Gottesdienst zur Versprechensfeier gewann seinen besonderen

Charme dadurch, dass alle 15 Personen, die ihre Versprechen abgelegt bzw. erneuert haben, dies zuhause taten, während die Gemeinschaft ihnen dabei liebevoll ins Gesicht schauen konnte. Und tatsächlich findet jetzt regelmäßig ein spiritueller Austausch statt in einer Abendstunde zwischen Basel, Berlin und Bochum - ganz leicht und ganz tief. Ebenso beginnen wir jetzt damit, einmal monatlich ein Bibelteilen in einem digitalen Format anzubieten. Life wären diese Angebote nicht durchzuführen - dafür leben wir zu weit entfernt voneinander.

**„Man muss spüren, wann die Seele Hunger hat ...“ und nährend reagieren.**

Beim Feiern von Gottesdiensten via Zoom öffnen sich neue kreative Spielräume. So können wir Mahlgemeinschaft feiern, eng verbunden über weite Distanzen. Davon profitieren auch die Teilnehmenden des Jahreskurses, die sich mehr Gottesdienste dieser Art wünschen. Bei den diesjährigen Kar- und Ostertagen erlebten wir eine große Resonanz auf beglückende Gemeinschaftserfahrungen und Begegnungsräume. So nahm z.B. eine Frau teil, die exakt am Gründonnerstag aus der Kirche ausgetreten war. Am Ostersonntag, im Rückblick auf die gemeinsamen vier Tage, konstatierte sie zufrieden: „So wünsche ich mir Kirche: mit herzlicher Gastfreundschaft, einem Miteinander auf Augenhöhe und mit viel Beteiligung aller.“



## Gastfreundlich sein?!

*von Katharina Burgdörfer*

**„Vergesst nicht, gastfreundlich zu sein.** Auf diese Weise haben manche, ohne es zu wissen, Engel beherbergt“ so steht es im Hebräerbrief in Erinnerung an die Erzählung von Abraham und Sarah, die drei Gottesboten bewirtet hatten.

Das klang für mich mit, als Bundeskanzlerin Merkel 2015 sagte: „Wir schaffen das“ und damit meinte, wir Deutschen hätten genügend Gastfreundlichkeit, um Flüchtlinge aufzunehmen - auch wenn es auf einmal sehr viele waren.

Wir haben einiges geschafft, vor allem haben die Geflüchteten es geschafft: Arbeit zu finden, neben uns zu wohnen, sich an unsere Gepflogenheiten anzupassen. „Müllheim ist bunter geworden“, sagte unsere Bürgermeisterin angesichts der vielen dunkelhäutigen Menschen aus Afrika in unserem Städtchen. Umso trauriger, dass sich europaweit so heftige Widerstände gegen diese Gastfreundschaft aufgebaut haben.

Und 2020 und 2021 konfrontierte uns dann die Pandemie mit ihren massiven Einschränkungen. Plötzlich wurde es unmöglich, sich gegenseitig unbeschwert zu treffen, zu besuchen, miteinander zu feiern. Was hat das ausgelöst? Gefühle von Ausgeliefertsein oder der Eindruck, in Ängsten allein gelassen zu sein? Misstrauen gegenüber „denen da oben“, seien es PolitikerInnen oder medizinische Fachleute? Oder Widerstand und Verweigerung gegenüber verordneten Hygiene- und Abstandsregeln?

Auf jeden Fall sind wir alle herausgefordert worden, unsere als selbstverständlich angenommenen Gewohnheiten im Umgang miteinander zu hinterfragen und zu überprüfen. Viele von uns haben herausgefunden, dass weniger auch mehr bedeuten kann. Treffen per Internet – oft zunächst eher befremdlich - entpuppten sich als eine wertvolle neue Möglichkeit. Zugleich spürten wir alle, dass sie kein vollwertiger Ersatz sind. Das Bedürfnis nach realer Begegnung wurde sogar gestärkt und wir konnten die damit verbundene Qualität bewusster wahrnehmen. Der Ausnahmezustand die Pandemie hat uns gezeigt, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind, wie schlimm es sich anfühlt, beim Essen im Zimmer „eingesperrt“ zu sein, statt mit anderen am Tisch zu sitzen, ja womöglich tagelang mit niemanden unmittelbare reden zu können. Gemeinsames Essen und Trinken ist ein nicht weg zu denkendes Merkmal aller Feste und Feiern, ob im kleinen oder großen Kreis. Daran erinnert das Abendmahl. „Ich habe mich so danach gesehnt, mit Euch das Passahmahl zu essen“ sagte Jesus, bevor er sich auf den schweren Weg in sein Sterben begab. Mich hat diese Offenlegung seines Nähebedürfnisses immer sehr berührt. Vielleicht sollten wir das christliche Ritual unserer Mahlfeier nochmal neu mit der Frage verbinden, was Jesus uns über Nähe und Verbundenheit - Kommunion eben - sagen wollte.

Gastfreundschaft bedeutet in jedem Fall viel mehr als miteinander essen und trinken. Sie ermöglicht Begegnung, Austausch, das sich Öffnen für andere und das ganz Andere. Neue Perspektiven entstehen. Was uns fremd war, kann uns vertraut werden und vielleicht auch etwas davon ahnen lassen, was uns in der Tiefe über alle Verschiedenheit hinweg verbindet. Auf diese Weise werden uns andere zu Engeln, ganz im Sinne von Phil Bosmanns: „Ein Engel ist jemand, den Gott Dir ins Leben schickt, unerwartet und unverdient, damit er Dir, wenn es ganz dunkel ist, ein paar Sterne anzündet.“

Doch wir müssen dafür offen, innerlich frei, „gastfrei“ sein, wie es uns das eingangs zitierte Bibelwort in einer anderen Übersetzung nahelegt.



# Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück

*Spirituelle Übung von Sylvia Laumen*

Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.  
*Francis Bacon*

## **Dankbarkeit ist ein Schlüssel zum Glück.**

Durch unsere bewusste Entscheidung, uns dem zuzuwenden, was gut ist in unserem Leben, steigern wir die Wahrscheinlichkeit auf ein glückliches und erfülltes Leben enorm.

Um immer mehr in eine Haltung der Dankbarkeit hineinzuwachsen, gibt es einfache spirituelle Übungen. Dazu zunächst eine kurze Geschichte:

**Es war einmal eine alte und weise Frau. Sie verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen in ihre rechte Jackentasche zu stecken. Das tat sie nicht, um die Bohnen unterwegs zu essen, sondern um so die schönen Momente ihres Lebens besser zählen zu können.**

**Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen netten Schwatz auf der Straße, ein lecker duftendes Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, das Zwitschern eines Vogels – ließ sie eine Bohne von ihrer rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es auch zwei oder drei Bohnen auf einmal.**

**Abends saß die Frau zu Hause und zählte genüsslich die Glücksbohnen aus ihrer linken Jackentasche. So machte sie sich nochmal bewusst, wie viel Schönes sie an diesem Tag erlebt hat und sie freute sich darüber. Auch an Abenden, an denen sie nur eine einzige Bohne zählte, war der Tag für sie ein glücklicher Tag – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.**

*(von: unbekannt)*

Das Beispiel dieser weisen Frau kann uns dazu anregen, positive Erlebnisse bewusster wahrzunehmen, im Gedächtnis zu behalten und wertzuschätzen. Vielleicht mag ich mich auch auf eine Zeit ganz bewusster Achtsamkeit einlassen, ein paar weiße Bohnen mit mir tragen, um sie in Momenten der Dankbarkeit in die Tasche wechseln zu lassen und sie am Ende des Tages nochmals nachhaltig zu genießen.

Doch können wir denn auch dankbar sein, angesichts all der schrecklichen Dinge, die Einzelnen und Völkern widerfahren? David Steindl-Rast beantwortete diese Frage neulich so: Wir können in all diesen Geschehnissen immer etwas Neues lernen. Wenn wir diese Gelegenheit für uns entdecken, haben wir Grund zu danken. Und diese Dankbarkeit gibt uns eine neue Kraft und Ausrichtung.

„Dankbarkeit heißt, den gegebenen Augenblick und jede gegebene **Gelegenheit** als Gabe, als **Geschenk**, wahrzunehmen. So wachen wir auf zu einer neuen Lebendigkeit“ (David Steindl-Rast)

Zusätzlich zu den weissen Bohnen habe ich mir auch schwarze Bohnen besorgt: Ich forsche mit ihnen auch in den schmerzhaften und herausfordernden Situationen im Alltag nach, in denen ich mit der Dankbarkeit noch Mühe habe. Ich lasse mir Zeit, behalte die schwarze Bohne bei mir, bis ich die Bedeutung für mein Leben entschlüsselt habe. So nähre ich mein Vertrauen ins Leben.

Eine andere Möglichkeit ist ein Glückstagebuch zu führen, d.h. jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die ich dankbar bin. Wenn es mir einmal nicht so gut geht, hilft das Lesen in diesem Tagebuch, um mich daran zu erinnern, wieviel Glück und Grund zur Dankbarkeit ich habe. Das hilft beim Perspektivenwechsel.

## Veranstaltungshinweise

*Nähere Infos zu allen Veranstaltungen bei [s.laumen@katharina-werk.org](mailto:s.laumen@katharina-werk.org) oder +41 61 307 23 59 und auf unserer Homepage [www.katharina-werk.org](http://www.katharina-werk.org)*

### **Spirituelle Familienferienwoche 31.7. – 7.8.2021**

*Eine Ferienwoche auf dem Feldberg im Schwarzwald im Haus Falkau für Paare mit ihren Kindern. Es sind noch Plätze frei für Kurzentschlossene.*

### **Herzensgebet 24. – 26. 9 2021**

*Eine Einführung in das kontemplative Beten in Freiburg*

**Interreligiöses Frauenparlament am 29.8.2021 von 9 – 17 Uhr**  
*im Haus der Religionen in Bern - Selbstfindung und Selbstbildung  
zwischen verschiedenen möglichen Identitäten in einer pluralen  
Gesellschaft*

**Kurzexerzitionen im Kloster Mariastein 24. – 30.10.2021**  
*«Gott Raum geben» - auf den Spuren von Madeleine Delbrel*

### **Jahreskurs**

**«Versöhnt und frei» - Vertrauen gewinnen, Stärke entfalten**  
*5 Wochenenden zur Entfaltung spiritueller Kompetenz im  
persönlichen und beruflichen Leben*  
*Einführungswochenende vom 4. – 6.3.2022 in St. Benedikt, Freiburg*

### **Unsere Spendenkonten:**

#### **Für Spenden in Euro**

##### **Bank für Sozialwirtschaft**

Konto: 170 8503

IBAN: DE56 6602 0500 0001 7085 03

BIC: BFSWDE33KRL

#### **Für Spenden in CHF:**

##### **Postfinance**

Konto: 40-714142-2

CH93 0900 0000 4071 4142 2

POFICHBEXXX

***Verwendungszweck: Newsletter 1/2021***

*Dieser Newsletter ist (nur) eine Printversion unseres digitalen Newsletters ...  
leider ohne Links und Downloadmöglichkeiten*