WASSER
- ein geposteter Gruß
aus dem Pastoralkolleg
zum 3. Advent

Liebe Leserin, lieber Leser,

wandlungsfähig

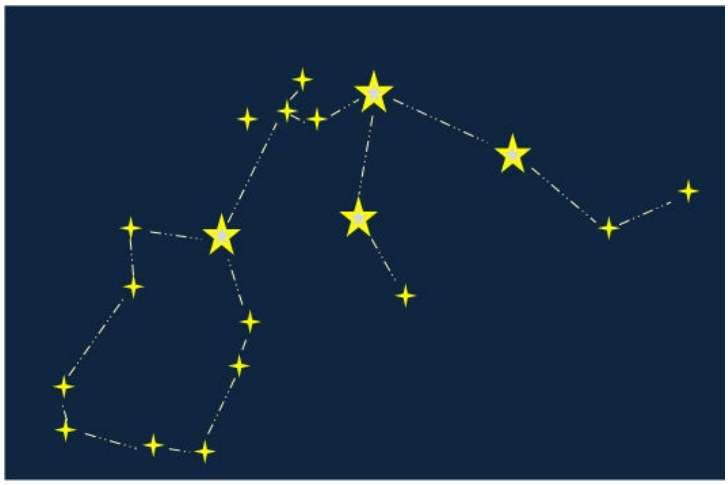
Das Wasser begegnet dir wandlungsfähig. Als Dampf und Tropfen, als Eiszapfen, breiter Strom oder Rinnsal, als ruhige Seeoberfläche oder quirlender Strudel.
Es wird bewegt und kann selbst bewegen: tragen oder antreiben, erfrischen oder überwältigen, lösen oder bedrücken.
Ganz so wie dein Körper, wie du in deiner Leiblichkeit.
Wasser ist ungreifbar wie Gott ungreifbar sein mag. Es vermag aber etwas zu spiegeln wie wir Entsprechung und Abbild des ungreifbaren Gottes sein dürfen.

Du verlierst die Starre und Blockaden, Verkrampfungen und Verhärtungen lösen sich auf, wenn Energie dich frei und ungehindert durchströmt. Wenn du sie ins Fließen kommen lassen kannst, und aus eckigen und linkischen Bewegungen fließende werden.
Vielleicht magst du dich auf den Boden stellen und den Atem ruhig strömen lassen. Vielleicht magst du langsam und fließend die Arme ausbreiten wie zum Willkommen, sie geöffnet hochstrecken zum Himmel wie ein offenes Gebet, die Handflächen nach vorne wenden wie beim Segnen. Lass die Arme langsam sinken mit geöffneten Händen und diese einander vor dem Bauch begegnen wie eine geöffnete Schale.
Auch die Bewegung der Beine kannst du mit einbeziehen in solchen Ablauf ruhig fließender Gesten und Figuren. Oder ein Strecken und Beugen und Wenden des Nackens und deines Oberkörpers. Merkst du wie wandlungsfähig du sein kannst und vom Wasser dich dabei inspirieren lassen kannst? Manche Kultur anderer Völker kann uns dabei Hilfe sein.

den Affen vertreiben
Der Legende nach beobachtete der chinesische Mönch Zhang San Feng im 13. Jahrhundert einen Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich und hat daraus die fließenden, doch kraftvollen Bewegungen abgeleitet, für die das Tai Chi bekannt ist.
Lebensenergie muss fließen. Nach der chinesischen Medizin ist nur dann ein Mensch gesund, wenn die Lebensenergie Chi (Qi) ungehindert durch seinen Körper fließen kann. Tai Chi möchte Blockaden aufheben und Energie (wieder) fließen lassen. Das ‚Schattenboxen' wird in unterschiedlichen Stilen ausgeübt. Die einen werden sehr langsam ausgeführt, andere schneller, immer jedoch mit weichen fließenden Bewegungen verbunden, ein ununterbrochener Fluss der Bewegungen.
Der Kopf soll entspannt aufgerichtet sein, der Rücken ist gerade zu dehnen. Statt Muskelkraft soll die innere Kraft bestimmend wirken. Tai Chi mit bildhafter Bewegungsnamen wie „Der Kranich breitet seine Flügel aus" oder "Zurückschreiten und den

Affen vertreiben“ entwickelte sich als Kampfkunst, im Laufe der Entwicklung sind immer mehr Gesundheit und Meditation in den Vordergrund getreten.
Auf jedes Heben folgt ein Senken, auf jede Linksdrehung eine Ausrichtung nach rechts. Durch eine tiefe Bauchatmung nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und gibt mehr Kohlendioxid ab. Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem und möchten zu gelassenerer Stimmung führen. Die innere Lebenskraft wird entscheidend gestärkt, verfügbar gemacht und durch den gesamten Körper geleitet. Ähnlich ist es beim Qi Gong.

Intelligenz des Körpers
Aber flüssige Bewegungen ergeben sich auch beim Tanz nach Bewegungsmustern oder frei ausgeführt. Mancher Tanzlehrer oder –therapeut spricht *von* einer *„kreativen Intelligenz des Körpers“*: „Jeder Mensch trägt in sich selbst die Lösungen und Erlösungen, so wie unsere Muskeln und Knochen und Haltungen erlittene Not, Augenblicke des Glücks und anderes speichern und reaktivieren. Es braucht Freiraum, um die eigenen Prozesse ins Fließen zu bringen.“
„Wenn ich meinem Körper erlaube, frei zu sein, macht er alles ganz von alleine. Ich frage: Wie weit kannst du gehen? Wie frei kannst du sein, willst du sein? Freiheit meint hier: frei zu sein, alles zu leben, was ich bin - gerade auch die Seiten in mir, die ich sonst verberge, die tabu sind, peinlich oder unzivilisiert.“



Wandlungsfähiger könnten wir werden – einem Wassermann oder einer Wasserfrau gleich durch intensivere Hingabe an unsere Gefühle, an Schmerz und Trauer, aber auch an Freude und Hoffnung, an Sehnsucht und Liebe. Wenn du in deine eigene Tiefe hinabsteigst und erforscht: Wie steht es mit der Entfaltung meiner Gefühle, kenne ich die auch Abgründe meiner Seele? Welche Wunden schmerzen noch, welchen Lösungen könnte ich zur Entfaltung helfen? Und kennst du auch „ozeanische“ Gefühle? Wie steht es um deine Sehnsucht und Träume?
Aus Schutz vor erneutem Schmerz (der Ablehnung oder Verlassenheit) bildet sich ein Panzer aus körperlichen Verspannungen. Werden Emotionen unterdrückt, so ist das immer mit entsprechenden (und durch frühe Traumata dann chronischen) Verspannungen der Muskulatur verbunden. Die so eingefleischten Lebensgeschichten eines Menschen zeigen sich in Muskelspannungen, der Körperhaltung, dem Atemmuster, der Beweglichkeit, unwillkürlichen Gesten.
Die emotionale Energie ist als zurückgehaltene Energie körperlich gespeichert. Ziel kann es nur sein, diese gebundene psychisch /physische Energie wieder freizusetzen. Dann begibst du dich auf eine innere Reise und hilfst Lösungspotentialen zur Entfaltung und zum Leuchten.
Wandlungsfähiger werden kannst du, wenn du Lösungspotentiale am eigenen Leibe entdeckst und sie aus der Starre helfen. Zugleich bewegst du dich dann in den Kampf um eine Welt, die aus Starrheiten und Blockaden befreit werden muss, damit die „versteinerten Verhältnisse zum Tanzen“ gebracht werden (K. Marx). Es reißt die schwersten Mauern ein und sind wir schwach und sind wir klein. Wir wollen wie das Wasser sein, das weiche Wasser bricht den Stein. (Bots)
Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser, gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch, beten wir mit Worten aus dem Sonnengesang des Franziskus von Assisi.

es lehrt mich

Einen Weisen im alten China fragten einmal seine Schüler:
„Du stehst nun schon lange vor diesem Fluss und schaust ins Wasser. Was siehst du denn da?“
Der Weise gab keine Antwort. Er wandte den Blick nicht ab von dem unablässig strömenden Wasser. Endlich sprach er: „Das Wasser lehrt uns, wie wir leben sollen. Wohin es fließt, bringt es Leben und teilt sich aus an alle, die seiner bedürfen. Es ist gütig und freigebig.
Die Unebenheiten des Geländes versteht es auszugleichen. Es ist gerecht.
Ohne zu zögern in seinem Lauf, stürzt es sich über Steilwände in die Tiefe. Es ist mutig.
Seine Oberfläche ist glatt und ebenmäßig, aber es kann verborgene Tiefen bilden. Es ist weise.
Felsen, die ihm im Lauf entgegenstehen, umfließt es. Es ist verträglich. Aber seine sanfte Kraft ist Tag und Nacht am Werk, das Hindernis zu beseitigen. Es ist ausdauernd.
Wie viele Windungen es auch auf sich nehmen muss, niemals verliert es die Richtung zu seinem ewigen Ziel, dem Meer, aus dem Auge. Es ist zielbewusst.
Und sooft es auch verunreinigt wird, bemüht es sich doch unablässig, wieder rein zu werden. Es hat die Kraft, sich immer wieder zu erneuern.
Das alles ist es, warum ich auf das Wasser schaue. Es lehrt mich das rechte Leben.“

(gefunden bei Rosemarie Bär, Wasser und die Globalisierung der Gerechtigkeit http://www.refbejuso.ch/fileadmin/user_upload/Downloads/OeME_Migration/Herbsttagung/OM_PUB_d_Doku03Herbsttagung.pdf.)

Die Steppe wird blühen,
die Steppe wird lachen und jauchzen.
Die Felsen, die stehen
seit den Tagen der Schöpfung,
stehn voll Wasser, doch dicht,
sie werden sich öffnen.
Das Wasser wird strömen,
das Wasser wird glitzern und strahlen,
Durstige kommen und trinken.
Die Steppe wird blühen,
die Steppe wird lachen und jauchzen.
Verbannte, sie kommen mit leuchtenden Garben nach Hause.
Die gingen in Trauer
bis zum Ende der Erde,
hin auf immer, allein
- vereint kehren sie wieder.
Wie Bäche voll Wasser,
wie Bäche voll sprudelndem Wasser
brausend herab von den Bergen.
Mit Lachen und Jauchzen -
die säten in Tränen,
kehrn wieder mit Lachen und Jauchzen.
Der Tote wird leben.
Der Tote wird hören:
Nun lebe.
Zu Ende gegangen,
unter Steinen begraben:
Toter, Tote, steht auf,
es leuchtet der Morgen.
da winkt eine Hand uns,
uns ruft eine Stimme:
ich öffne Himmel und Erde und Abgrund.
Und wir werden hören, und wir werden aufstehn und lachen und jauchzen und leben.

(T: Huub Oosterhuis, M: Antoine Oomen)

Wasser kann einen doppelten Aspekt haben: einmal ist es bedrohlich, ein andermal lebensspendend. Das Untertauchen im Wasser und das Auftauchen aus dem Wasser symbolisieren das Sterben und den Tod, die Auferstehung und das Leben. Die Zahl zwei mag ein Symbol sein können für diese Gegensatzstruktur alles Geschaffenen. Diese weist dich hin auf die Widersprüche, denen wir im Leben und in der Gesellschaft begegnen: eins wider das andere, Kräfte und Gegenkräfte. Sie will auch hinweisen darauf, dass Alternativen gebraucht werden und gefunden werden können. Nicht bloß Wüste, auch ein Weg hindurch und heraus. Und dann erneuert sich die Vision vom Land der Freiheit, wo Milch und Honig fließt. Wir werden dazu bewogen, die Güter in Liebe zu teilen, wie Martin Luther es an einer Stelle formuliert.

„Aus dem einen in den andern fließen“

Wozu sollen dir deine Güter und guten Werke, die im Überfluss geschehen, deinen Leib zu regieren und zu versorgen, dienen, da du genug hast am Glauben, worin dir Gott alle Dinge gegeben hat. Sieh, auf diese Weise müssen Gottes Güter aus dem einen in den andern fließen und gemeinschaftlich werden, dass ein jeder sich seines Nächsten so annehme, als wäre er es selbst. Aus Christus fließen sie in uns, der sich in seinem Leben unser angenommen hat, als wäre er das gewesen, was wir sind. Aus uns sollen sie fließen in die, die sie nötig haben. Bis dahin, dass ich sogar meinen Glauben und meine Gerechtigkeit für meinen Nächsten vor Gott einsetze, um seine Sünde zu decken, sie auf mich zu nehmen und nicht anders damit umzugehen, als wären sei mein eigen, eben so wie es Christus für uns alle getan hat. Sieh, das ist die Natur der Liebe, wenn sie wahrhaftig ist.

(Martin Luther, Von der Freiheit eines Christenmenschen)

endet die Welt

„Wo das Wasser endet, endet die Welt.“, sagt ein usbekisches Sprichwort. Für ungezählte Menschen auf dem Planeten hat das eine lebensbedrohlich reale materielle Wahrheit. Es fehlt an Wasser und an Perspektiven. Es gilt aber sicher auch für die persönlichen und politischen Durststrecken unseres Lebens. Dann endet deine Wandlungsfähigkeit schnell, du erstarrst und bist blockiert. Die Wüsten des Lebens sind vielfältig.
Phil Schmidt: Es gab einmal eine Frau, die 7 Kinder zur Welt brachte; vier sind als Säuglinge oder als Kleinkinder gestorben. Die überlebenden drei Kinder hatten alle Pockennarben. Der Vater wurde Alkoholiker. Durch seine Sucht trieb er die Familie in die Armut. Die Frau musste ihre Kleider verkaufen, damit die Familie etwas zu essen hatte. Der Mann wurde dann arbeitslos und seinen Kindern gegenüber wurde er gewalttätig. Der älteste Sohn musste seinen Vater immer wieder von einer Ausnüchterungszelle nach Hause bringen. Dieser älteste Sohn hatte keine richtige Schulbildung. Er hat nicht einmal richtig Rechnen gelernt. In früheren Jahren bekam er eine Geschlechtskrankheit. Als er 32 Jahre alt war, war er taub. Weil er chronische Depressionen hatte und unter Verfolgungswahn litt, hatte er kaum Freunde. Er hat nie geheiratet. Und seine Mutter starb an TB. Am Ende seines kurzen Lebens, starb er an Lungenentzündung und Herzversagen. Nach menschlichem Ermessen, war das Leben dieses Sohnes völlig überflüssig. Wozu sollte ein solches Leben gut sein? – fragt man sich unweigerlich. Aber dieser Sohn, dessen Leben scheinbar nicht lebenswert war, ist ein bekannter Mann. Er hieß Ludwig van Beethoven. (Phil Schmidt)

Wege sind Lebewesen, sie können krank sein, höre ich im Deutschlandradio einen sächsischen Kartographen sagen, der das mit vielen Beispielen bebildert. *Bereitet dem Herrn den Weg*. Der Wochenspruch für den 3. Advent aus dem Buch des Propheten Jesaja *„In der Wüste bereitet dem Herrn den Weg, macht in der Steppe eine ebene Bahn unserem Gott!“* verknüpft den Sonntag mit dem vorangegangenen 2. Advent und seinen Bildern von einem Weg, der sich auftun soll: *Und es wird dort eine Bahn sein, die der heilige Weg heißen wird*. Fast möchte ich sagen: ein Wasser-Weg, Be-weg-lichkeit für alle in dürren Lebenssituationen und wüsten Zeiten, wenn Lahme wieder flüssige Bewegungen vollziehen und stumme Zungen in Redefluss kommen, weil es sein wird wie wenn Wasser hervorbrechen:

Die Wüste und Einöde wird frohlocken, und die Steppe wird jubeln und wird blühen wie die Lilien.
Sie wird blühen und jubeln in aller Lust und Freude.
Die Herrlichkeit des Libanon ist ihr gegeben, die Pracht von Karmel und Scharon.
Sie sehen die Herrlichkeit des HERRN, die Pracht unsres Gottes.
Stärkt die müden Hände und macht fest die wankenden Knie!
Sagt den verzagten Herzen: »Seid getrost, fürchtet euch nicht! Seht, da ist euer Gott!
Er kommt zur Rache; Gott, der da vergilt, kommt und wird euch helfen.«
Dann werden die Augen der Blinden aufgetan und die Ohren der Tauben geöffnet werden.
Dann werden die Lahmen springen wie ein Hirsch,
und die Zunge der Stummen wird frohlocken.
Denn es werden Wasser in der Wüste hervorbrechen und Ströme im dürren Lande.
Und wo es zuvor trocken gewesen ist, sollen Teiche stehen,
und wo es dürre gewesen ist, sollen Brunnquellen sein.
Wo zuvor die Schakale gelegen haben, soll Gras und Rohr und Schilf stehen.
Und es wird dort eine Bahn sein, die der heilige Weg heißen wird. (Jesaja 35 1-8a)

Von Bild zu Bild, von Quelle zu Quelle

Gott kann in die Fülle nicht einkehren, nur in die Leere. Der Raum der Stille in uns darf sich füllen mit den Bildern der Verheißung Gottes. Die Bilder der grünenden Wüste sind Gegenbild und Umkehr dessen, was Menschen erlebt haben: eine Landschaft ohne Wasser, ohne Weg oder mit „kranken Wegen“, glühender Sand, der die Füße verbrennt, wilde Tiere, eine endlose Landschaft, die die Menschen, die sie betreten, aufs äußerste gefährdet.

Diese Wüstenlandschaft spiegelt reale Wegerfahrungen wider, sie zeigt auch so etwas wie eine emotionale Geographie. Die Landschaft der Wüste bringt die Zerstörung der Mauern und der Seele ins Wort. Und mitten darin wird ein Weg sichtbar. Zuerst bloß in Worten, aber erquickend wie ein frischer Trunk.

Vielleicht nur ein Tropfen, aber Hinweis darauf, das Wasser schon riechen zu dürfen, das in den Wüsten hervorbrechen möchte. Wie Tau am Morgen etwas vom Glanz spiegelt, wie durch alle Irrungen und Wirrungen hindurch wir schon die Bahn und den heiligen Weg sehen, auf dem unser kleines Leben die dürre Strecke durchquert und gesundet und nach Hause gelangt. Sorgen kommen und dürfen auch wieder gehen.

Elie Wiesel sagt einmal: "Wer hofft, sieht hin!“ Träume transportieren Hoffnung und stiften eine imaginative Kraft, die am Leben bleiben lässt. Sprachbilder und Metaphern können gegen Gleichgültigkeit und Resignation ansprechen. Sie eröffnen einen Raum, in dem freies Gehen möglich ist. Manchmal gehen Worte und Träume der Hoffnung voraus, manchmal führen Worte nach Hause, Bild für Bild. Schritt für Schritt, von Quelle zu Quelle

(nach Jürgen Ebach und Ulrike Bail).

Was braucht es dazu, statt eine verwelkende Blume zu sein, ein Lahmer oder Stummer, daran mitzuwirken, dem Herrn Wege zu bereiten, Berge und Hügel, Unebenes und Blockaden fortzuräumen? Zuerst könntest du am Wasser lernen, selbst wieder in Fluss zu kommen. Getragen von der Kraft der Verheißung. Mag sein, das neutestamentliche Bild von Jesus, der „auf dem Wasser geht“ möchte dir genau diese Wegbereitung durch die Verheißungen Gottes andeuten.

Warte, bis ich wieder flüssig bin

„Warte ab bis ich wieder etwas flüssiger bin.“ Merkwürdige Ausdrucksweise! Kein Geld da jedenfalls. Der Geldstrom ist versiegt, du schwimmst nicht im Geld, im Gegenteil du sitzt auf dem Trockenen. Und das scheint schon fast an Krankheit zu grenzen, weswegen oft von einer notwendigen und willkommenen Finanzspitze geredet wird, die in Geldnöten wieder aufhelfen soll.

Zeitungssprache ist das geworden: *Es herrscht Ebbe in der Kasse. Der Geldhahn wurde zugedreht, es tröpfeln die Beträge bloß noch.* Krisensprache, gerade auch in den Kirchen zunehmend vertraut. Dürre, wenig Bewegungsspielraum, knappe Gestaltungskraft. Starrheit. Es fehlt ein wichtiges durchdringendes Element unentbehrlicher Feuchtigkeit ganz ähnlich.

Flüssig heißt liquide. Oft herrscht der falsche Eindruck, es gäbe nur e i n e n Weg Liquiditätsprobleme zu lösen: Es müssen gigantische Kapital- und Warenströme in Gang gesetzt oder umgeleitet werden. Es erscheinen zunehmend alle Weltbewegungen davon abhängig, als kennten wir das eine wesentliche Schmiermittel für die Gelenke und Schaltstellen des Lebens. Biblische Gegenbilder zur Wüste und Dürre sind aber die vier Ströme, die vom Paradies ausgehen, das Erblühen der Wüste, wo Teiche stehen, das Land der Befreiung, da Milch und Honig fließen, der Strom des Wassers des Lebens, der vom Thron Gottes aus durch das erwartete himmlische Jerusalem fließt und rechts und links Bäume speist, die zwölfmal im Jahr Frucht bringen.

Ich denke, keineswegs liegt uns Menschen die Starrheit oder gar Starrsinnigkeit im Blut! Unaufhörlich im Gegenteil ist unser Blut im Kreislauf in Bewegung und durchströmt uns. Ein guter Puls ist spürbares Leben. Ist er zu träge, müsste man tatsächlich sagen: warte bis ich wieder flüssiger bin. Denn etwas wechselwarm sind auch wir, uns wird unbehaglich, wenn es zu starr wird im Leben. Wenn uns zu viel Gerüst umstellt. Dann ist das Leben nicht mehr geschmeidig, keine flüssige Bewegung. Kein flüssiger Ablauf, es kommt ins Stocken. Stau bis hin zum Reformstau. Diese Körpervorgänge erscheinen mir für die Weltbewegung bald wichtiger als alle Kapital- und Warenströme. Das geht auch viel mehr unter die Haut: Warte ab, bis ich wieder etwas flüssiger bin! Im Grund sind wir – welches Wunder - im Wesentlichen aus Wasser bestehend, flüssige Wesen, voller Energieströme. Unsere Zellen speichern Nervenwasser.

Das Blut, das Nervenwasser, vergiss nicht die Gelenkschmiere. Fehlt sie, kommt es zu stockenden Bewegungen. Mühselig wird’s. Und ohne unser bewusstes Bemühen bleibt in der Regel der Speichelfluss in Gang, sonst stockt die Rede, trockener Mund. Redefluss und Gedankenstrom stocken. Dann weiß der Mensch nichts Sinniges zu sagen.

Bis ins Mittelalter nannte man die gute Mischung der Körpersäfte und Humor (Feuchtigkeit). Warte bis ich wieder flüssiger bin, heißt: warte ab, bis Kreislauf, Speichelfluss, Nerven, Atem, Rede, Bewegung, Temperament flüssig sind, beweglich, gut eingestimmt, gut im Austausch, kurz: lebendig. Fehlt uns der Humor, ergreift und erfasst uns eine Liquiditätskrise. Und umgekehrt: eine solche Krise macht humorlos.

Wir brauchen immer wieder das Urerlebnis der Kinder beim Trinken der Milch: Lebenskraft muss eingesogen werden, um sie ausstrahlen zu können. Einsaugen mit tiefen Zügen. Nun nehmen wir aber so mancherlei Strömungen in uns auf. Auf den Wellen des Zeitgeistes oder durch zahlreiche Einflüsse. Und doch gilt oft: der Mensch weiß nichts zu geben, nicht gut zu gehen, ist starr und unbeweglich, die Rede leer. Es herrscht Ebbe, wir sitzen auf dem Trockenen, Dürre. Nichts sprüht, alle Quellen wie versiegt. Das ist auch eine geistliche Liquiditätskrise.
Christus empfängt die verheißene heilige Geistkraft und er hat sie weiterfließen lassen. So dass es Menschen sehen und hören und erkennen an der Bewegtheit der Apostel, an einer Rede und Verkündigung, die begeistert, die die Redenden aus der zurückgezogenen Furcht in Bewegung bringt, aus Stummheit und Stocken ins Verkündigen und Reden bringt, so dass es in viele Sprachen hinein sich ausbreitet, ein breiter Strom des Evangeliums, und verstanden wird in unterschiedlichsten Sprachen.
Nur unkundige, zu trockene, humorlose Gemüter hielten die Apostel für betrunken.
Kirche kommt in Fluss, wenn der Gott des Lebens Menschen und Kirche Humor in tiefstem Sinne und ausreichende Liquidität den Nerven zuführt: der Rede, den Gelenkstellen, an denen Entscheidungen fallen müssen für eine Bewegungsrichtung zum aufrechten Gang. Denn, wenn dir Gottes Geist zuströmt und dich erfasst, wirst du nicht stromlinienförmig, aber wandlungsfähiger. Und das Leben bleibt in Fluss. Wege tun sich auf.

O Gott, ein Tau vom Himmel gieß, im Tau herab, o Heiland, fließ.
Ihr Wolken brecht und regnet aus, den König über Jakobs Haus. (EG 7,2)

Einen gesegneten Adventssonntag wünscht

Dietmar Schmidt-Pultke, Pastoralkolleg