

## Krisen erleben, gestalten und bewältigen mit den Gaben des Heiligen Geistes

6 monatliche Impulse des BKU-Arbeitskreises „Christliche Spiritualität“

### Atme in mir, Heiliger Geist

Die Gaben des Heiligen Geistes sind der fruchtbare Boden einer gelebten und erlebbaren Gottesbeziehung in guten und in Zeiten der Krise. Die Fragen nach der Pflege unseres geistlichen Lebens und Formen der Frömmigkeit werden wir unterschiedlich beantworten. Es gibt viele Wege zu Gott. In Anbetracht der persönlichen und wirtschaftlichen Sorgen, die wir aktuell durch das Corona-Virus teilen, möchte ich Sie auf diesem Wege an einigen Gedanken meiner täglichen Meditation teilhaben lassen. Die geistlichen Impulse der Meditation finden sie in *kursive Schrift*. Sie werden darin frei rezitierte Stellen aus der Bibel wie auch persönliche Gedanken erkennen. In dieser Form meditiere ich schon seit vielen Jahren. Sie schafft Klarheit und Bewusstsein. Sie beschreibt einen persönlichen Weg, der zu Gott, den Mitmenschen und zu einem spirituellen Leben führt, das sich in einem Mehr an Zufriedenheit und Sorgenfreiheit äußert.

*„Der Wind weht, wie er will. Du hörst sein Säuseln nur. Du weißt nicht woher er kommt und wohin er geht. So geht es jedem, der im Geist neu geboren wird.“* Diese Sätze zeigen in der Meditation eine große geistige Tiefe. Die Freiheit des Geistes bei gegebener Unsicherheit und stetigem Neubeginn sind wichtige Aspekte unseres Lebens. Ich kann mich in solchen Gedanken verlieren. *„Es ist der Geist, der uns befreit.“* Wenn wir solche Worte aufnehmen und sie in unserem Herzen bewegen, kann es sich wie ein Puzzle zusammenfügen. Die Sehnsucht nach einem *„reinen, liebenden Herzen“* erhält darin eine stetig neue Nahrung. Unsere Sorgen, Ängste und Nöte treten vielleicht für einen Moment in den Hintergrund. *„Oh Herr, schenke mir einen beständig atmenden, in sich ruhenden Geist – liebend, lebendig, leuchtend, wohlwollend, großzügig und geduldig – gegenüber mir selbst und allen Mitmenschen.“* Ist es nicht so, dass der Herr uns alles geben wird, um was wir ihn bitten? Und wenn es nur ein Bruchteil dessen ist, können wir eine große Befriedigung darin finden.

Vergessen wir nicht, dass wir in aller Bedrängnis nie alleine sind. Es gibt eine Verheißung, die uns trägt. *„Die Bedrängnis erfordert Geduld. Sie bringt Bewährung und aus ihr wächst die Hoffnung hervor, die durch die Liebe Gottes in unsere Herzen eingepflanzt ist.“* Worte wie diese tragen eine mystische Kraft in sich. Wenn diese Worte aber nicht den Weg in unsere Herzen finden, bleiben sie unfruchtbar.

*„Es ist der Geist, der uns bewegt.“* Wenn wir uns für das Wort Gottes öffnen und ihm Zeit und Raum geben sich zu entfalten, werden wir geistlich gestärkt und die Früchte des Heiligen Geistes können in uns heranreifen: Es sind Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Langmut, Sanftmut und Treue.

Aus dem Wort Gottes lässt sich Kraft schöpfen. Die Verbindung mit unseren eigenen Worten, Gedanken und Werken lassen uns in eine tiefe Gottesbeziehung eintreten, die wir leibhaftig

## **Krisen erleben, gestalten und bewältigen mit den Gaben des Heiligen Geistes**

6 monatliche Impulse des BKU-Arbeitskreises „Christliche Spiritualität“

mit allen Sinnen erleben können. Meditation ist eine Übung des Geistes. Sie ist eine Konzentration auf das Wesentliche jenseits von sorgenvollen Gedanken und Gefühlen, die einen Großteil unseres Alltages unweigerlich vereinnahmen. Die Vergegenwärtigung der existenziellen Erkenntnis, dass es einen vollkommenen Gedanken und ein vollkommenes Gefühl gibt, kann ein stetiger Kompass in unserem Leben sein. Dieser Gedanke und das synchrone Gefühl ist: „*Liebe.*“ Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Erkenntnis leibhaftig mit Leib und Seele, Fleisch und Blut, Herz und Verstand spüren können. „*Liebe. Gott ist Liebe. Unbedingt.*“

Michael Scheidgen, Neuwied im Juli 2020