

## Geistlicher Impuls kfd-Aschermittwoch 2024 in Köln

(von Brigitte Klara Schmidt, Dipl.-Theologin, Pastoralreferentin i.R.)

**„Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin“ (Psalm 139,14)**

### 1. Ich bin Mensch - ein Geschöpf Gottes.

Ich bin Mensch.

*„Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, das Menschenkind, dass du dich seiner annimmst? Kaum geringer als Gott – so hast du den Menschen geschaffen. Du schmückst ihn mit einer Krone – so schenkst du ihm Herrlichkeit und Würde. Die Werke deiner Hände hast du ihm zu Füßen gelegt! (Ps 8,5-7)*

Gott hat mich geschaffen und verleiht mir und jedem Menschen Würde. Er übergibt mir und jedem Menschen Verantwortung.

*„Jetzt aber, so spricht Gott, der dich erschaffen hat und der dich geformt hat: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir! Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe, gebe ich Menschen für dich und für dein Leben ganze Völker“ (Jes 43,1.4)*

Gott kennt mich, ruft mich bei ganz persönlich mit meinem Namen. Ich bin einzigartig, ich bin ich. Ich-Bewusstsein, es entwickelt sich in der frühen Kindheit. Wann wir selbst von uns zum ersten Mal als ‚ich‘ gesprochen haben wissen wir meist nicht, aber viele haben es bei den eigenen Kindern aufmerksam beobachtet, so um das 3. Lebensjahr herum (oft anstrengende Phase, 1. Trotzphase), erleben es etwas gelassener bei den Enkelkindern: Ich kann das schon alleine! Ich, ich, ich...

In Gottes Augen bin ich teuer und wertvoll. In seiner Liebe bin ich mit allem, was mich ausmacht, aufgehoben. Von Gott geliebt, gesehen und anerkannt zu sein, gibt mir innere Freiheit. Ich bin nicht mehr gefangen in einem ständigen Suchen nach Anerkennung. Die Liebe Gottes ist gratis.

*„Einzelnen sind wir einzigartig und wunderschön, doch gemeinsam sind wir ein Meisterwerk!“ (Autor unbekannt)*

In der Menschenrechtserklärung von 1948 heißt es: „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Solidarität begegnen.“

Ich bin Teil der großen Menschheitsfamilie. Unabhängig von Hautfarbe, Herkunft, Geschlecht, Gesundheit ... kommt allen Menschen die gleiche Würde zu wie mir.

Sehe ich mich als Teil dieses großen Ganzen? Spüre ich meine Verbundenheit mit der Menschheitsfamilie? Spüre ich meine Verbundenheit mit der Erde, die uns als gemeinsames Haus anvertraut wurde? Das ist der Auftrag, den Gott uns gegeben hat, die Erde in seinem Sinne fürsorglich zu bewahren und als Lebensraum für alle zu gestalten.

### 2. Ich bin Frau

Genesis 1,17 heißt es: „Gott erschuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes erschuf er ihn - männlich und weiblich erschuf er sie.“

Damit ist die gleiche Würde aller Geschlechter grundgelegt. Alle sind nach Gottes Bild geschaffen. Gottes Wort geht aber noch weiter: Nicht Mann und Frau, sondern männlich und

weiblich hat Gott die Menschen erschaffen. Das bedeutet, Gott gibt einen Raum vor, in dem sich Menschen entwickeln können. Wenn männlich und weiblich zwei Pole sind, dann gibt es dazwischen viele Möglichkeiten. Queere Menschen sind immer schon Teil der Schöpfung Gottes.

Eindeutig bestätigt der Apostel Paulus im ersten christlichen Taufbekenntnis (um 55 n.Chr.) das Schöpfungshandeln Gottes: *„Ihr alle seid auf Christus getauft: Es gibt nicht mehr Juden und Griechen, nicht Sklaven und Freie, nicht männlich und weiblich; denn ihr alle seid einer in Christus.“* (Gal 3,27-28)

Das Geschlecht und die eigene geschlechtliche Orientierung sind ein wesentlicher Teil der Identität eines Menschen. Die Person kann nicht getrennt werden von der Weise, wie sie liebt, und wen sie liebt.

Wie erlebe ich mich in meinem Geschlecht? Gab es eine Entwicklung im Laufe meines Lebens in der Annahme meines Frau seins? Wie sehe ich mich heute? Kann ich mit der Hl. Klara von Assisi einstimmen in den Ausruf: *„Herr, sei gelobt, weil du mich geschaffen hast!“*

### **3. Ich bin schön, so wie ich bin.**

Finden Sie sich schön? Was sagt Ihr Blick in den Spiegel? Was sagt Ihnen der Blick oder die Worte anderer?

Von der jungen Witwe Judith, die sich, wie es die Tradition forderte, nach dem frühen Tod ihres Mannes in Trauergewänder hüllte und streng fastete, heißt es im Buch Judith: *„Sie hatte eine schöne Gestalt und ein blühendes Aussehen. Ihr Mann Manasse hatte ihr Gold und Silber, Knechte und Mägde, Vieh und Felder hinterlassen, die sie in ihrem Besitz hielt. Niemand konnte ihr etwas Böses nachsagen; denn sie war sehr gottesfürchtig.“* (Judith 8,7-8)

Fällt es mir heute schwerer mich schön zu finden als in jüngeren Jahren? Der Körper ist einem natürlichen Alterungsprozess unterworfen. Das bringt früher oder später die eine oder andere Einschränkung mit sich in der Beweglichkeit, in der körperlichen Kraft, im Sehen und Hören... Auch manches, das ich erlebe oder erleide hinterlässt seine Spuren im Körper. Falten im Gesicht, manchmal auch einen etwas gekrümmten Rücken, weil ich so viel tragen musste... In welchem Körperteil, in welchem Organ spüren Sie besonders Spuren Ihres bisher gelebten Lebens? -

Ein sichtbarer Körper und eine unsichtbare Seele, mein Innenraum machen mein Selbst aus. Als Kind habe ich einen kleinen Innenraum. In dem Maße, wie ein Mensch lebt, wächst, fühlt wird dieser Raum größer. Dort im eigenen „Selbst“ bewahrt ein Mensch, was er gelebt hat: zurückgelegte Wege, die Häuser, in denen er wohnte, verflogene Stunden, durchgestandenen Schmerz, Momente der tiefen Freude.

Wir alle haben körperliche und seelische Grundbedürfnisse – etwa nach Sicherheit, Beziehung oder Selbstwertschutz- die nicht vernachlässigt werden dürfen. Eine Aufgabe, die uns ein Leben lang begleitet, je neu zu erkennen: Was sind meine Bedürfnisse, die ich nicht vernachlässigen sollte, damit ich menschenwürdig und gotteswürdig leben kann?

Wie eine Mutter, wie ein Vater, freut sich Gott, wenn ich ein Leben in Fülle erfahren darf. Gott leidet, wenn ich mich von meinen Lebenskräften abschneide oder abgeschnitten werde. Mit Seinem liebevollen Blick lockt er mich immer aufs Neue, das Leben gemeinsam mit Ihm zu betrachten und zu gestalten.

„Die Seele altert nicht“, sagt die Hl. Hildegard von Bingen. Meine Beziehung zu Gott ist keinem Alterungsprozess unterworfen. „Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott“, heißt es im Psalm 43. Wie ist das bei mir mit der Sehnsucht nach Gott? Spüre ich sie heute anders als früher?

#### **4. Ich bin eine Frau, die in Beziehungen zu und mit anderen Menschen lebt**

Zu meinem Selbst gehören alle meine Beziehungen zu anderen Menschen. Manche leben alleine als Single, für andere ist die Beziehung zum Ehe- oder Lebenspartner/der Partnerin eng und im Alltag zentral. Für jeden Menschen sind die Beziehungen zur Herkunftsfamilie von großer Bedeutung, den Eltern und Geschwistern. Wer selber eine Familie gegründet hat, für den sind die Beziehungen zu den eigenen Kindern auch in ihrer Unterschiedlichkeit, vielleicht zu Schwiegertöchtern - und söhnen, zu Enkelkindern sehr wichtig. Daneben gibt es womöglich ein mehr oder weniger großes Netz von Freund\*innen; Freundinnen, die blieben, und Freunden, die zu Fremden wurden.

Gelungene und gescheiterte Beziehungen gehören mit zum Leben. Wahrscheinlich haben viele von Ihnen auch schon diese Erfahrung machen müssen. Menschen können sich auch auseinander entwickeln, auseinanderleben, so dass ein Zusammenleben im tiefen Sinne des Wortes nicht mehr möglich ist. Entzweiungen in wichtigen Liebesbeziehungen hinterlassen auf allen Seiten Verletzungen, Wunden, irgendwie Risse. Wie kann ich auf Risse in meinem Leben schauen? Gehören sie für mich dazu, oder versuche ich Scheitern, Misserfolge, Zerbrochenes in meinem Leben auszublenden?

Aufgrund meiner eigenen Lebenserfahrung, möchte ich sagen: Aus der Offenheit, auch zu Scheitern und Brüchen im eigenen Leben sei es im beruflichen wie im privaten zu stehen, kann neue Stärke entstehen. Liegt nicht gerade darin die wahre Schönheit eines menschlichen Lebens? Zur Asche, die ich bisweilen auf mein Haupt streue, streuen muss, darf auch Glitzer dazu kommen. Und warum nicht einen Riss mit Gold verschönern, so wie in der japanischen Keramikunst des Kintsugi (Schönheit des Unperfekten).

Ja, das Krönchen auf dem Kopf kann schon mal verrutschen, aber ich kann mich auch wieder aufrichten und das Krönchen zurechtrücken.

>>> *Blick auf die Holzskulptur einer Königin, geschaffen von Diakon Ralf Knoblauch, Bonn (<https://ralfknoblauch.de>)*

Aufrechte Haltung der Königin, sie kann mir helfen, besonders dann, wenn ich erschöpft und niedergeschlagen bin, mich klein und gebeugt fühle.

Dann schaue ich sie an, die Königin mit ihrem erhobenen Haupt.

Heute Einladung zur Entdeckungsreise in den verschiedenen Workshops: die Königin in mir entdecken, dem nachzuspüren, was mein Leben wertvoll macht; das Wesentliche innen und nicht außen zu suchen, vielleicht den eigenen inneren Reichtum neu sehen zu lernen.

### Einladung zur Körperübung im Stehen:

Stelle dich aufrecht hin, die Beine hüftbreit, die Knie locker und richte dein Becken auf.

Wenn du magst, schließe die Augen,  
nimm den Atem wahr und lass ihn fließen,  
ein - und ausatmen.

Und dann spüre, wie du mit deinen Füßen auf dem Boden stehst, deinen Grund erfährst.

Du stehst aufrecht da, der Kopf ist nicht eingezogen, sondern gerade,  
so als würde ein unsichtbarer Faden dich halten.

Mit entspannten Schultern kannst du Wirbel für Wirbel spüren,  
dass da eine Säule in dir ist, die dich tragen und aufrichten will,  
dir Halt, Haltung und Würde verleiht.

Du

zwischen Himmel und Erde. -

Halte deine Hände einen Augenblick zur Schale vor dich,  
offen zum Empfangen

bereit für das, was das Leben für dich bereithält.

Und dann strecke dich dem Himmel entgegen.

Öffne dich für die Kraft, die dir zuströmt.

Kreuze deine Hände vor Herz und Brust.

Vielleicht magst du es mitdenken und sprechen:

Ja, ich bin eine Königin,

was ich sehe

da drinnen

macht mich wertvoll und schön.