

Sharon Garlough Brown

SPUREN

DEINES

Lichts

Kleingruppenheft

Aus dem Amerikanischen von Eva Weyandt

GerthMedien

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einführung | 7 |
| WOCHE EINS: | |
| Schönheit wahrnehmen | |
| (Prolog bis Kapitel 5) | 13 |
| <i>Gespräch in der Gruppe</i> | 24 |
| WOCHE ZWEI: | |
| Ermutigung | |
| (Kapitel 6 bis 11) | 27 |
| <i>Gespräch in der Gruppe</i> | 36 |
| WOCHE DREI: | |
| Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit | |
| (Kapitel 12 bis 17) | 39 |
| <i>Gespräch in der Gruppe</i> | 50 |
| WOCHE VIER: | |
| Anderen dienen | |
| (Kapitel 18 bis 23) | 53 |
| <i>Gespräch in der Gruppe</i> | 62 |
| WOCHE FÜNF: | |
| Gebetscollage | |
| (Kapitel 24 bis 31) | 65 |
| <i>Gespräch in der Gruppe</i> | 76 |
| WOCHE SECHS: | |
| Klage | |
| (Kapitel 32 bis 40) | 79 |
| <i>Gespräch in der Gruppe</i> | 90 |

Einführung

Die Themen und der Inhalt von *Spuren deines Lichts* sind mitunter schwere Kost und nicht leicht zu verdauen. Indem Sie sich auf diesen Leitfaden einlassen, haben Sie bereits den ersten Schritt getan auf dem Weg, der Ihren Blick erweitern und Sie weg von Schmerz, hin zu Trost und neuer Kraft führen soll.

Vielen Dank für Ihren Mut und dafür, dass Sie bereit sind, sich gemeinsam mit Gott den Themen Schmerz und Leid zu stellen und sich mit den Auswirkungen auf diejenigen zu beschäftigen, die von Depression und Angstgefühlen gequält werden. Auch wenn Sie selbst nicht betroffen sind, werden Sie – aktuellen Statistiken zufolge – mit großer Wahrscheinlichkeit jemanden kennen, der mit einer psychischen Erkrankung zu kämpfen hat – ob offen oder im Verborgenen. Vielleicht sind Sie ein „Mit-Leidender“ an der Seite eines geliebten Menschen, so wie Jamie. Oder Sie sehen sich mit einer anderen Art von Schmerz und Verlust konfrontiert.

Egal, in welcher Situation Sie sich befinden – in diesem Leitfaden lade ich Sie ein zu einer innigeren Gemeinschaft mit dem Mann der Schmerzen, der den Schmerz am eigenen Leib erfahren hat und uns in unserem Schmerz beistehen möchte.

Dies ist kein „Arbeitsbuch für psychische Gesundheit“, auch soll es kein Ersatz sein für Therapie, Selbsthilfegruppen oder seelsorgerliche

Betreuung. Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, sich geistlich weiterzuentwickeln und zu entdecken, wie Gott uns in unserem Schmerz begegnen und formen möchte. Zwar geht es in *Spuren deines Lichts* in erster Linie um Depression und Angstgefühle, doch dieser Leitfaden befasst sich mit schmerzhaften und leidvollen Erfahrungen im Allgemeinen und damit, inwiefern Bildbetrachtung, Bibellese und geistliche Übungen dabei helfen können, diese zu verarbeiten.

Ich empfehle Ihnen, *Spuren deines Lichts* zuerst einmal ganz durchzulesen und dann kapitelweise tiefer einzusteigen. Der Leitfaden ist so konzipiert, dass Sie das Buch in sechs Wochen durcharbeiten können, aber nehmen Sie sich ruhig die Freiheit, das Tempo selbst zu bestimmen, damit es Ihnen nicht zu viel wird und Sie genügend Raum für Gebet und Reflexion haben.

Für jeden Tag der Woche gibt es Fragen und Bibelstellen, die zum Nachdenken anregen, dazu eine geistliche Übung und die Einladung, mit einem Gemälde von Vincent van Gogh zu beten. Sie brauchen nicht jeden Tag alle Fragen zu beantworten. Aber achten Sie darauf, ob Sie den Drang verspüren, der Beantwortung einer Frage auszuweichen. Vielleicht ist das Nachdenken über gerade diese Frage besonders wichtig für Sie. Möglicherweise stellen Sie fest, dass die Geschichten der Protagonisten Dinge in Ihrem Inneren anrühren, die in den Fragen nicht thematisiert werden. In diesem Fall möchte ich Ihnen Mut machen, Ihre Gedanken in einem Tagebuch festzuhalten und dem nachzuspüren, was Sie aufwühlt.

Wenn Sie nicht die richtigen Worte finden, können Sie den kreativen Vorschlägen für das Gebet folgen, die Sie in diesem Leitfaden finden. (Beispielsweise können Sie wie Wren Ihre Gefühle und Gebete malen.) Vielleicht fällt es Ihnen im Augenblick schwer, zu beten oder in der Bibel zu lesen, wie Wren es erlebt hat. Versuchen Sie trotzdem, die tägli-

chen Bibelverse laut zu lesen, auch wenn Sie den Eindruck haben, dass sie Ihnen nichts zu sagen haben. Gehen Sie die Sache ohne Druck – und ohne Selbstverurteilung – an, und vertrauen Sie darauf, dass Sie empfangen werden, was Sie brauchen, wenn Sie sich im Glauben für die Gegenwart Gottes öffnen.

In diesem Leitfaden finden Sie auch Fragen für das Gespräch in der Gruppe. Auch wenn ich mir für jeden Leser wünsche, dass er die Möglichkeit hat, diese Reise mit wenigstens einem vertrauenswürdigen Reisegefährten zu unternehmen, weiß ich doch, dass es manchmal schwierig ist, ein passendes Gegenüber zu finden. Dennoch möchte ich Sie dazu ermutigen, andere einzuladen, das Heft mit Ihnen gemeinsam durchzuarbeiten. Depression, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen sind nicht nur für die Betroffenen eine extreme Belastung, sondern auch für die Menschen in ihrem Umfeld. Ich bete, dass Gott Ihnen auf Ihrem Weg Menschen zur Seite stellt, die Ihnen guttun.

Eine letzte Bemerkung: In Woche fünf (einzeln) und Woche sechs (Gruppe) werden Sie eingeladen, eine Gebetscollage zusammenzustellen. Dies erfordert ein wenig Vorarbeit. Sie brauchen dazu aus Zeitschriften ausgeschnittene Fotos oder ausgedruckte Bilder aus dem Internet. Vielleicht sollten Sie schon jetzt anfangen, diese zu sammeln.

Ich hoffe, dass die Protagonisten des Romans in den folgenden Wochen für Sie zu einem Spiegel werden, in dem Sie sich selbst und Gott immer deutlicher erkennen können. Möge Jesus Ihre Schritte lenken und Ihnen Mut geben. Und möge er Ihnen die Fähigkeit schenken, seinen Trost, sein Mitgefühl und seine Liebe anzunehmen, damit Sie diese Gaben auch an andere weitergeben können.

Alles Gute für Sie

Sharon Garlough Brown

*„Der Herr segne dich und behüte dich!
Der Herr blicke dich freundlich an und sei dir gnädig!
Der Herr wende sich dir in Liebe zu und gebe dir Frieden!“*

4. Mose 6,24–26



Woche eins

Schönheit wahrnehmen

Prolog bis Kapitel 5



Geistliche Übung: Schönheit wahrnehmen

Wren ist dankbar für die schönen Dinge inmitten von Trostlosigkeit. Halten Sie in dieser Woche Ausschau nach schönen Dingen, ganz besonders an Orten, an denen Sie nicht damit rechnen. Das kann etwas sein, was Ihnen optisch gefällt, es kann aber auch eine Geschichte sein, die Sie aufbaut, oder Freundlichkeit, die Ihnen zuteilwird. Erstellen Sie eine „Schönheitsliste“ mit dem, was Sie wahrnehmen, und ergänzen Sie diese, während Sie den Leitfaden durcharbeiten. Wofür können Sie Gott danken? Wie kann die Übung, Schönheit wahrzunehmen und zu benennen, Ihnen eine Hilfe auf Ihrem Weg sein?

.....

Visio Divina: Baumwurzeln im Sandboden

(„*Les Racines*“, 1882, Kröller-Müller Museum, Otterlo)

Die *Visio Divina* (geistliches Sehen) ist der *Lectio Divina* (geistliches Lesen) sehr ähnlich. Bei der *Lectio Divina* sind wir eingeladen zu einem

langsamen und betenden Nachdenken über eine Bibelstelle, wobei wir auf Wörter oder Sätze achten, die uns anrühren und uns ins Gespräch und die Gemeinschaft mit Gott führen. Bei der *Visio Divina* sind wir eingeladen zu einem langsamen und betenden Nachdenken über Kunst (Gemälde, Fotografien, Skulpturen usw.). Wir achten auf Details, die unsere Aufmerksamkeit fesseln und uns ins Gespräch und die Gemeinschaft mit Gott führen.

In jeder Woche können Sie entscheiden, wann und wie oft Sie mit dem vorgeschlagenen Kunstwerk beten möchten. Suchen Sie zuerst ein Bild des Kunstwerks im Internet. Dann bitten Sie Gott, Ihre Wahrnehmung zu leiten, während Sie sich in das Bild vertiefen.

Wenn Sie noch nie mit Kunst gebetet haben, können die folgenden Erläuterungen hilfreich für Sie sein:

- Van Gogh sah in dem Bild von den Baumwurzeln den Kampf um Leben und Hoffnung, den er in seinem eigenen Leben zutiefst empfunden hat. Schauen Sie sich die Form und den Umriss des Baums genau an. Welche Worte kommen Ihnen in den Sinn, um ihn zu beschreiben? Welche Erinnerungen oder Gefühle werden beim Anschauen in Ihnen geweckt? Achten Sie auf positive wie auch auf negative Reaktionen.
- Lassen Sie Ihren Blick nun nach unten wandern und betrachten Sie die Wurzeln. Wo ist der Baum gepflanzt? Welche anderen Bilder kommen Ihnen bei der Betrachtung in den Sinn? Worüber wundern Sie sich? Worüber machen Sie sich Sorgen? Wonach sehnen Sie sich? Welche Verbindung zu Ihrem eigenen Leben, zu Ih-

ren Kämpfen und Hoffnungen, gibt es? Reden Sie mit Gott über das, was beim „betenden Betrachten“ des Bildes in Ihnen aufgewühlt wird.

Woche eins: Tag eins

Prolog

Bibel-Meditation: Psalm 139,1-3

Ein Lied von David. Herr, du durchschaust mich, du kennst mich durch und durch. Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke. Ob ich gehe oder liege – du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut.

Lesen Sie das Gebet mehrmals laut vor. Fühlen Sie sich dadurch, dass Gott Sie und alle Ihre Pläne durch und durch kennt, getröstet oder eher beunruhigt? Warum? Sprechen Sie mit Gott über das, was Ihnen auffällt.

Fünf Impulse für die Reflexion

1. Was fällt Ihnen an Wrens Gemütszustand auf? Welche Last trägt sie? Ist etwas dabei, was Sie kennen? Klingt etwas in Ihnen an? Warum?
2. Welche Einzelheiten aus Wrens Gespräch mit Allie erregen Ihre Aufmerksamkeit? Wie reagieren Sie auf Allies Bemerkung darüber, wie wichtig es ist, zu beten, in Gottes Wort zu lesen und darüber nachzudenken und unseren Geist zu erneuern? Sprechen Sie mit Gott über die Gefühle und Gedanken, die dieses Gespräch in Ihnen weckt.

3. Wie leicht fällt es Ihnen, in Phasen, in denen Sie sich gestresst fühlen, Raum für sich zu schaffen? Welche Praktiken helfen Ihnen, damit es Ihnen emotional, geistig und körperlich gut geht? Schaffen Sie heute oder in der kommenden Woche (bzw. den kommenden Wochen) Raum dafür.

4. Was ist der Grund dafür, dass Ihnen manchmal alles zu viel wird? Wie ist Ihre typische Reaktion auf das Leid im Leben anderer? In der Welt? In Ihrem eigenen Leben? Sprechen Sie mit Gott über das, was Ihnen auffällt, und über Ihre Gefühle.

5. Wer sind Ihre „Gefährten in der Dunkelheit“? Danken Sie Gott für diese Menschen. Wenn Ihnen niemand einfällt, sprechen Sie mit Gott über Ihre Sehnsüchte oder Verletzungen. Fällt Ihnen jetzt jemand ein, der ein guter Gefährte sein könnte? Bitten Sie Gott um den Mut, einen anderen um Hilfe und Unterstützung zu bitten.

Woche eins: Tag zwei

Kapitel 1

Bibel-Meditation: Psalm 55,5–9

Mein Herz krampft sich zusammen, Todesangst überfällt mich. Furcht und Zittern haben mich erfasst, und vor Schreck bin ich wie gelähmt. Ach, hätte ich doch Flügel wie eine Taube, dann würde ich an einen sicheren Ort fliegen! Weit weg würde ich fliehen – bis in die Wüste. Schnell fände ich eine Zuflucht vor dem Unwetter und dem wütenden Sturm.