

## **Wort zum Sonntag am 3. Mai 2025**

Ist das nicht ein wunderschöner Gedanke:

**„Gottes Freude ist der lebendige Mensch.“** So hat es der Kirchenvater Irenäus von Lyon (135–202) formuliert.

Gott hat uns seinen Atem eingeblasen, damit wir uns unseres Lebens und unserer Lebendigkeit erfreuen.

Gott ist einer, „der Recht schafft denen, die Gewalt leiden, der die Hungrigen speiset. Der HERR macht die Gefangenen frei. Der HERR macht die Blinden sehend. Der HERR richtet auf, die niedergeschlagen sind. Der HERR liebt die Gerechten. Der HERR behütet die Fremdlinge / und erhält Waisen und Witwen;“ (Ps 146, 7- 9)

Danach hat Jesus gelebt. Daran sollen auch wir uns ein Beispiel nehmen.

Was kann uns helfen, so freudig, lebendig und gegenwärtig zu werden wie Jesus es war? So frei und voller Vertrauen, so zugewandt und doch so unabhängig im Denken? Ich denke, es hilft, wenn wir uns darin üben, ganz im Jetzt und Hier zu sein.

**Wann sind wir lebendig und spüren es?**

**Wenn wir bewusst atmen, dann sind wir ganz da, ganz in diesem Augenblick:**

**Wir dürfen aufatmen.**

**Wir dürfen ausatmen.**

**Wir dürfen uns entspannen und geniessen.**

*Wenn wir es tatsächlich schaffen, ganz im Hier und Jetzt zu sein, dann spüren wir es sofort, denn wir fühlen uns zu Hause. Dann können wir loslassen, geschehen lassen, in unserem Sein ruhen, im Gewahrsein ruhen, in der Gegenwärtigkeit selbst, dann fühlen wir uns sogar wohl in unserer eigenen Gesellschaft. (frei nach Jon Kabat-Zinn)*

Dann wird uns möglich anzunehmen, was Jesus uns zugesprochen hat: Deine Schuld ist Dir vergeben. Gott verurteilt Dich nicht, Gott richtet Dich auf. Du darfst heute - jetzt - ein neues Leben anfangen.

Gott liebt das Gute aus Dir heraus, sodass es mehr wird und das überdeckt und vertreibt, was Du an Dir selbst nicht leiden kannst.

So wirst Du aus Deiner Scham befreit zum Leben.

**Wir dürfen aufatmen.**

**Wir dürfen ausatmen.**

**Wir dürfen uns entspannen und geniessen.**

In unserer Verbindung mit allen atmenden Wesen liegt eine grosse Verheissung: Dass wir uns als Menschenfamilie erkennen können.

Dass wir unsere Verbindung auch mit den Tieren und Pflanzen spüren können. So dass wir uns

bewusstwerden, wie sehr wir alle auf einander angewiesen sind. Dass keines von uns glücklich sein kann, wenn ein anderes von uns leidet. So sind wir gerufen, die Lebendigkeit und Verletzlichkeit unserer Mitgeschöpfe zu achten.

**Manchmal dürfen wir nicht aufatmen.**

**Manchmal dürfen wir uns nicht entspannen und geniessen.**

Wenn wir uns mit den Geschändeten und Verfolgten dieser Welt solidarisch fühlen, spüren wir die Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Frieden ganz deutlich.

Und darin liegt der erste Schritt verborgen, den wir gehen mögen, um zu tun, was uns möglich ist, um zu helfen.

Lebendigkeit bedeutet: Anteil an der Schönheit haben, Freude und Lust empfinden, das Gefühl haben, etwas bewirken zu können, mit unseren Talenten die Welt ein Stück besser machen...

Was zählt zum Schluss in unserem Leben, also wenn wir am Ende zurückschauen werden?

Gesegnet ist jeder Augenblick unseres Lebens,

den wir selbst bewusst und intensiv gelebt haben!

**Gottes Atem fließt ein und aus in uns. Einatmen, das heisst: Frische, Staunen, neu anfangen dürfen. Ausatmen, das heisst: dankbar sein für alles, was uns geschenkt worden ist. Ja:**

**„Gottes Freude ist der lebendige Mensch.“**

Ellen Schout Grünenfelder, Seelsorgerin, Oberuzwil