

## Spiritueller Impuls für Präsidentinnen Konferenz 21.11.2021

Wir sind heute an der Schaltstelle des grössten Stromlieferanten der Innerschweiz. Energie, Strom, gehört zu unserem Leben wie Essen und Trinken. Wir alle wissen, was es heisst, wenn wir mal keinen Strom haben. Wenn der PC nicht läuft. Kein Heisswasser vorhanden ist oder der Kochherd aussteigt.

Ohne Strom sind wir aufgeschmissen. Es geht nichts mehr. Das Leben steht still.

Nicht anders sieht es bei uns persönlich aus.

Aber woher beziehen wir unsere Energie? Der Körper ist perfekt eingerichtet. Wir essen, trinken und scheiden aus. Die gegessenen Nährstoffe werden mit der Verdauung und im Stoffwechsel aufgeteilt und den Organen zugeführt.

Dazu haben wir unseren Grundumsatz, der alles am Laufen hält und – wenn wir uns ausgewogen ernähren, Nacht für Nacht rund ein Kilo Fett verbrennt. Fasten wir oder machen eine Diät, wird die Verbrennung in den Fettzellen aktiviert und der Stoffwechsel stellt um. Genial sind wir eingerichtet.

Aber wir sind ja mehr als „nur“ Körper. Wir haben noch einen Geist und eine Seele, die wollen auch genährt, gespiesen und mit Energie versorgt werden.

Wie geht das? Woher nehmen wir die Kraft, um unseren Alltag zu meistern, den vielen Anforderungen gerecht zu werden. Wir Frauen tanzen auf vielen Hochzeiten, Familie, Arbeit, Verbandsarbeit, Hobbies....

Woher bekommen wir den Strom, die Energie, was elektrisiert uns? Finden wir Ausgleich im Sport, in der Meditation, Musik, beim Joga, in der Natur, im Glauben und oder Spiritualität?

Bei dieser Frage kommt für mich aus der christlichen Perspektive Pfingsten ins Spiel. Versucht Euch zurück zu versetzen in die Zeit nach Jesu Tod. Die Freundinnen und Freunde von Jesus sind hilf- und orientierungslos, sie sind verängstigt. Ihr Führer fehlt. An Pfingsten werden sie beseelt, befeuert, elektrisiert. Sie werden gestärkt und ermächtigt. Stehen unter Strom. Sie sind Feuer und Flamme. Ja in Bildern wird ja der Geist Gottes als Flamme dargestellt.

Aber was ist der Geist Gottes, die Ruach, die bewegte Luft, dieser Hauch, dieser Atem Gottes. Wasser, Feuer Wolke, Taube sind weitere Sinnbilder für diesen heiligen Geist. Wunderbare, starke Bilder für diese Urkraft.

Es ist der Schöpfergeist, die grosse göttliche Energie, die uns stärken und immer wieder Schöpfung sein lässt. Wir sind nämlich wirklich Schöpfung, täglich immer wieder, bewusst und unbewusst. Alles dreht sich um diese Lebensenergie. Sie ist Innovativ, das Neue, das Kraftvolle – ja sogar das Revolutionäre, weil in der Bibel steht: seht, ich mache alles neu.

(Offenbarung, 21,5)

Wie spüren wir diese grosse Kraft?

In dem wir in Verbindung gehen. In Verbindung gehen können wir, in dem wir im Alltag Unterbrechungen einführen.

Kleine Pausen einschalten. Innehalten, still werden für eine Minute oder zwei. Kurz auf den Balkon oder in den Garten sitzen, das Fenster öffnen und tief ein- und ausatmen. Mit nackten Füßen im taunassen Gras gehen.

Ora et labora, bete und arbeite, das wird in den Klöstern praktiziert. Immer wieder wird die Arbeit für das gemeinsame Gebet unterbrochen.

Wir können das gleiche mit kleinen Unterbrechungen tun. Es hat die gleiche Wirkung. Ob ich da noch ein Gebet oder einen Glaubenssatz, einen lieben Gedanken mir oder jemandem anderen schenke, ist gar nicht so wichtig. Wichtig ist das Innehalten, Ruhen, Staunen und Sein.

Das ist gelebte Spiritualität.

- Gong oder kurzes Musikstück

Schliessen möchte ich mit einem **Text von Adalbert Ludwig Balling**.

*Ich wünsche dir Flügel des Staunens – Auch, um deine Dankbarkeit zu bewahren*

*Um dich daran zu erinnern, dass das Schöne und faszinierende der Natur einen Urgrund hat.*

*Ich wünsche dir Flügel des Staunens- und viel Freude an der Natur*

*Freude und Dankbarkeit darüber, dass – bei allem Leid und bei allem Schlimmen dieser Welt –Millionenfach „Wunder“ uns täglich ins Haus stehen.*

*Ich wünsche dir Flügel des Staunens, wache Sinne für das Schöne in der Welt, offene Ohren, weite Augen und ein dankerfülltes Herz.*

- Gong oder kurzes Musikstück

Zum Segensgebet stehen wir auf

Wir machen gemeinsam ein Körpergebet. Frei nach Theres Spirig-Huber und Karl Graf

*Wir stehen aufrecht, getragen von der Erde, aufgerichtet in den Himmel*

*Langsam heben wir seitwärts die Arme, die Hände bleiben locker hängend.*

*In der Horizontalen drehen wir die Arme und öffnen die Hände zum Himmel hin*

*Wir heben die Hände bis sie sich über dem Kopf berühren. Wir verweilen.*

*Die Hände bleiben in Berührung, Wir senken die Arme bis die Hände über dem Scheitel schweben, ohne den Kopf zu berühren: Sei du mit mir, Gott, auf dich hin bin ich geschaffen.*

*Die Hände langsam vor die Stirn sinken lassen: Sei du mit mir Gott, in meinem Wahrnehmen, Denken, und Sehen, lass mich aufmerksam sein.*

*Die Hände vor den Mund sinken lassen, Daumen zeigen zum Hals: sei du mit mir Gott, in meinem Schweigen, Hören und Reden, und lass mich sorgfältig sein.*

*Die Hände vor den Herzraum sinken lassen: Sei du mit mir Gott, in meinem Herzen und lass mich berührbar sein.*

*Die Arme vor den Schoss sinken lassen, die Hände bilden eine Schale: Sei du mit mir Gott, in meinem Schoss und lass mich lebendig sein, kraftvoll und zärtlich. Schenke mir Lebensenergie.*

*Die Arme nach vorne öffnen: sei du mit mir Gott, in meinem Begegnen, und lass mich offen sein und achtsam gegenüber mir, meinen Mitmenschen und deiner ganzen Schöpfung.*

November 2021

**Angela Bucher-Kunz**

Religion-Spiritualität-Kirche