



(Sonnenaufgang an der Ostsee ©Christian Scheinost)

**„Wer mit sich selbst in Frieden leben
will, muss sich so akzeptieren,
wie er ist.“**

(© Selma Lagerlöf)

IMPULS zum 3. Fastensonntag

Haben Sie sich jemals gefragt, warum manche Menschen scheinbar gelassen positiv durchs Leben gehen, während andere mit Selbstzweifeln, Ängsten, Unsicherheiten kämpfen? Der Unterschied liegt oft in der Selbstakzeptanz. „Den Menschen erkennt nur, wer von Gott weiß“, so sagte es Romano Guardini und thematisiert die Frage nach der Identität und Selbstbewusstsein des Menschen. Er betont, dass nur im Wissen um Gott wirkliches Menschsein möglich ist und dass die uralte Frage nach dem eigenen Selbst und der eigenen Identität eines der Grundprobleme des heutigen Menschen ist.

Es ist auch kein Geheimnis, dass Social Media unser Selbstbild stark beeinflusst. Tagtäglich werden wir mit Bildern von scheinbar perfekten Menschen, Luxusexzessen und Erfolgsstorys konfrontiert. Doch was passiert, wenn Menschen ihr eigenes Leben mit diesen Hochglanzfassaden vergleichen? Sie fühlen sich oft nicht genug. Wie damit umgehen? Es nützt recht wenig, andere Menschen und Beweggründe, Rechtfertigungen zu finden, die an meinen Schwächen und Fehlern schuld zu sein scheinen. Das ist vielmehr ein Wegschieben, nicht wahrhaben wollen. Es nützt auch recht wenig zu sagen, andere sind auch so. Der Weg ist vielmehr, ein sich selbst annehmen. Und dabei ist es wichtig, Unvollkommenheiten nicht nur zu tolerieren, sondern als natürlichen Teil des Lebens zu akzeptieren. Selbstakzeptanz bedeutet eine positive Einstellung zu sich selbst zu haben und sich nicht ständig zu kritisieren. Und ich denke, es ist dabei auch wichtig zu erkennen, dass ich nicht alles an mir gut finden muss, doch mir selbst mit Mitgefühl begegne.

Gut und hilfreich kann sein, wenn ich einen Partner, eine Partnerin, eine Freundin, einen Mitmenschen an meiner Seite weiß, der mich so annimmt wie ich bin und mir das Gefühl geben, ich bin auch mit meinen Schwächen wertvoll und einzigartig. Und darin lebt eine tiefe menschliche Sehnsucht, vorbehaltlos angenommen zu werden, sich nicht rechtfertigen, nichts schönreden zu müssen, niemandem – auch sich selbst – etwas vormachen zu müssen, nicht festgelegt zu werden. Es ist eine Sehnsucht nach der Fülle bewusst ge- glückten Lebens.

Im Evangelium begegnet uns so ein Mensch, eine Frau, deren Ehen vielfach gescheitert sind. Aus welchen Gründen wird nicht näher beschrieben. Sie fühlt sich schutzlos und auf sich gestellt. Eine Suchende nach einer erfüllten Beziehung ist sie, nach erfülltem Leben. Und Johannes will mit dieser tiefgründigen Geschichte seiner Gemeinde damals und auch uns heute mitgeben: Da sitzt Jesus auch an deiner Seite und nimmt dich, so wie du bist,

als Mensch wahr. Er kennt dich, macht dir keine Vorwürfe oder moralische Vorgaben. Er respektiert dich. Und er gibt dir lebendiges Wasser, er kann deine Sehnsucht nach einem gelungenen Leben stillen. Er kann dir helfen, dich selbst anzunehmen. Selbsterkenntnis ist herausfordernd und manchmal schmerzhaft, jedoch der erste Schritt zur Besserung. Gott ist nicht der „göttliche Erbsenzähler“, der nach wenn dann, Gut und Böse in einem Schwarz-weiß-Denken beurteilt, sondern er will uns alle einladen, mit wachen Augen und einem offenen Herzen auf unsere je eigene Lebenswahrheit zu blicken und darin Befreiung zu erfahren wie diese samaritanische Frau. Befreiung ist die Gewissheit, dass ich gut bin, genug bin, angenommen bin mit meinen Brüchen und Ungereimtheiten, mit meinen Fehlern und Schwächen. In diesem Prozess steckt auch Dankbarkeit drin, die den Menschen zu einer veränderten Gesprächsform mit Gott führt. Das Wichtigste ist beim Beten, beim Sprechen mit Gott, dass der Mensch mit und in seinem Herzen betet, egal an welchem Ort.

Dieser Sonntag lädt uns ein, in unserem Herz Gott zu begegnen und zu spüren ich bin, so wie ich bin vom IHM bedingungslos geliebt und angenommen.

Lesen der Bibelstelle Joh 4, 5-26 - Gebetsvorschlag/Meditation

Kraftvoller Gott,
es gibt Augenblicke und Stunden in meinen Leben,
da verstehe ich das Leben, die Welt nicht mehr
und da verstehe ich nichts mehr von mir und auch von dir.
Es sind Augenblicke,
in denen mir meine Fehler und Schwächen bewusstwerden,
ich in Selbstzweifeln, in Ohnmacht, Resignation gefangen bin.
Und da wünsche ich mir so sehr einen,
der einfach da ist, meine Lebenssituation deuten hilft,
der geduldig und liebevoll mit mir geht,
mich respektiert und so annimmt wie ich bin.
Seit jenem Karfreitag und Ostermorgen
bist DU so einer für mich, daran will ich glauben
So stärke und festige unseren Glauben an deine Wegbegleitung. Amen.

LEBENDIGES WASSER

sprudelt in dir,

dein Gott ist es,
der Dich annimmt und bejaht,
dich bedingungslos liebt
mit deinen Ecken und Kanten,
so wie du bist.

LEBENDIGES WASSER

dein Gott in Dir

schenkt dir Kraft und Motivation
dich selbst anzunehmen,
zu akzeptieren und zu tolerieren
so wie du bist.

LEBENDIGES WASSER

befreit dich

zu einem Leben in Fülle,
in Überfülle,
in dem das Leben bewusst glückt.

LEBENDIGES WASSER

sagt danke

und mündet in einen Dialog
von Herz zu Herz,
von Gott und Mensch;
da und dort, überall,
berührt der Himmel die Erde.