

## Wegweiser zu meiner eigenen Spiritualität

Fragen Sie sich: Was hat mich bisher getragen, mir Kraft, Mut und Zuversicht in schwierigen und ausweglos erscheinenden Situationen gegeben?

Stellen Sie sich Ihre Spiritualität als lebendiges Gegenüber vor: als eine Person, einen Engel, eine Kraft, die an Ihrer Seite steht, sie begleitet, Ihnen den Rücken stärkt, sie beschützt. Sprechen Sie mit ihr, hören Sie auf ihre Antwort. Erinnern Sie sich an sie, rufen Sie sie zur Hilfe, wenn Sie Angst haben, sich verlassen fühlen, keinen anderen Menschen damit belasten können oder wollen.

Tragen Sie ein Zeichen bei sich oder in sich, das Sie an diese Kraft erinnert: Eine Melodie, einen Vers, ein Gebet oder Lied in Ihrem Herzen, das Sie sich vorsingen oder vorsagen können; einen Stein, ein Medaillon, ein Bild, einen Rosenkranz in Ihrer Tasche.

Vielleicht gibt es einen Ort, den Sie gerne aufsuchen, an dem Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Kraftquelle kommen können.

Vielleicht möchten Sie meditieren oder beten.

Vielleicht begegnen Sie Ihrer Spiritualität, indem Sie sich mit anderen Menschen verbunden fühlen.

Vielleicht möchten Sie das, was Sie bedrängt, aufschreiben.

Vielleicht möchten Sie Ihre Wut, den Aufschrei wegen der Ungerechtigkeit, die Sie getroffen hat, vor Gott bringen, trauen sich aber nicht.

- Vielleicht leiden Sie darunter, dass Sie nicht mehr beten, nicht mehr glauben können. Gott hält unsere Wut, den Aufschrei über unser Leid und unser Klagen aus. Gott ist da, auch wenn wir ihn nicht spüren, uns von ihm verlassen fühlen.

Christen glauben, dass Gott in Jesus Mensch geworden ist. Er weiß, wie es sich anfühlt, ungerecht leiden zu müssen, Schmerzen zu haben, zu sterben.

Christen glauben, dass es eine Auferstehung vom Tod geben wird: das, was in unserem Leben unvollendet geblieben ist, wird heil werden.