

# Heilsamer Lebensraum mit Christus in der Mitte Was tut Gott? Was können wir beitragen?

Forum für seelische Gesundheit und Spiritualität  
Vortragsbeitrag, zusammen mit Dr. Luca Hersberger und Irene Widmer-Huber  
Geistlich-diakonisches Zentrum Riehen, 22.03.2017

Pfr. Thomas Widmer-Huber

Bei meinem Beitrag lege ich den Fokus auf die beiden Fragen, was *Gott* tut – und was wir *Menschen* beitragen können. Die Perspektive ist der **heilsame Lebensraum mit Christus** in der Mitte. Im Blick auf den Beitrag von uns Menschen stellt sich die Frage, wie wir Gottes Wirken fördern können. Dann gehe ich auf Grundlagen für das Miteinander ein, im Schlussteil auf einige Aspekte, wie wir Beziehungen heilsam gestalten können.

## Potenzial von verbindlichen Beziehungen und Gemeinschaften

Verbindliche Beziehungen und Gemeinschaften bergen ein enormes Potenzial. Zum einen geht es um das Potenzial nach Innen. Ich denke zum Beispiel an die gegenseitige Unterstützung im Alltag. Zum anderen geht es um Auswirkungen nach Aussen, um die Strahlkraft. Im Anhang habe ich auf einer Seite einige Potenzialpunkte aufgeführt.

Bei diesem Beitrag liegt der Schwerpunkt auf der heilsamen und heilenden Dimension. Ich habe Aussagen von ehemaligen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern der Diakonischen Gemeinschaft Ensemble zusammengetragen. Wie haben *sie* Gemeinschaft erlebt?

### „Gemeinschaft von Mensch zu Mensch - meine Diagnose verblasst“

Ich habe zahlreiche Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken und Therapie-Institutionen hinter mir. Hier in der Gemeinschaft ‚Ensemble‘ habe ich einen Nährboden für meine Entwicklung gefunden. In den letzten Jahren habe ich erlebt, wie die ‚Schwächeren‘ und ‚Stärkeren‘ zusammenrücken: Gemeinschaft von Mensch zu Mensch - meine Diagnose verblasst.

(Mitbewohner Diakonische Gemeinschaft Ensemble; in: Flyer Diakonische Hausgemeinschaften Riehen, 2012).

### „Ich bin eine stärkere Persönlichkeit geworden, Gott hat mich beschenkt“

Ich wohne gerne da. Ich schätze das Miteinander in der WG, den Austausch, und dass ich nicht allein lebe. Hier lerne ich, Konflikte auszutragen. .... Ich kann meine Gaben einbringen, die anderen tragen ihren Teil bei, und so können wir einander ergänzen. Die wöchentlichen Gespräche mit Irene Widmer sind für mich wohltuend. Ich spüre viel Barmherzigkeit und Wärme. Ich merke, dass mir jemand zuhört und mich zu verstehen versucht. Das ist für mich das Hilfreichste. Und ich schätze das gemein-

same Gebet. Wir fragen Jesus, was heute dran ist, und lassen uns leiten. Ich bin eine stärkere Persönlichkeit geworden. Gott hat mich beschenkt.“

(Mitbewohnerin Diakonische Gemeinschaft Ensemble, in: Rundbrief der OT, März 2004)

### „Der Rahmen dieser Gemeinschaft entsprach meinem Profil: ich gesundete über die vier Jahre“

Ich bin in eine Krise nach meiner Trennung vor sechs Jahren gekommen. Es folgte eine Depression mit Ängsten. Ich konnte nicht mehr alleine wohnen. So stellte sich die Frage nach einer geeigneten Wohnform. ... Im Fischerhus lebten 16 Menschen gemeinsam miteinander. Die Gemeinschaft bestand aus Menschen mit Schwierigkeiten und solchen ohne. Einmal in der Woche hatte ich ein Fachgespräch. Eine Begleiterin ging mit mir einkaufen, wo ich noch Probleme hatte. Die Gottesdienste dienten dem inneren Aufbau. Der Rahmen dieser Wohngemeinschaft entsprach meinem Profil, sodass ich über die vier Jahre gesundete. Heute bin ich so stabil, dass ich keine Medikamente mehr brauche. Mein Psychiater sieht mich alle sechs Wochen und ist zufrieden. Meine Pläne sind, das begleitete Wohnen zu verlassen und in eine andere Wohngemeinschaft zu ziehen. (Mitbewohnerin Diakonische Gemeinschaft Ensemble, Auszug aus schriftlichem Rückblick vom 15.9.12)

Wenn man diese Aussagen auf sich wirken lässt, wird deutlich, dass es nicht nur um Heilung geht – es geht um eine *ganzheitliche* Sicht. Genannt wurden die *Stärkung der Persönlichkeit, der innere Aufbau durch den Gottesdienst* und die *Gemeinschaft*.

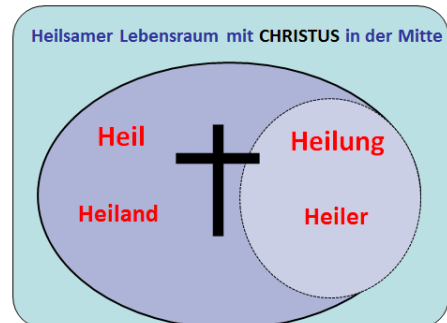
Die untenstehende Graphik will die innere Verbindung von Heil und Heilung zum Ausdruck bringen. Beim Heil geht es um die *seelsorgerlich-ganzheitliche* Dimension, bei Heilung um einen *Teil*aspekt.



## Perspektive: Heilsamer Lebensraum mit Christus in der Mitte

Im Einladungsflyer wird die Frage gestellt, wie Lebensräume und Beziehungen heilsam gestaltet werden können. Meine Perspektive ist der heilsame Lebensraum mit Christus in der Mitte.

Ich rechne damit, dass die bekannte Verheissung von Jesus für heute und morgen aktuell bleibt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Matthäus 18,20). Mit **Christus in der Mitte** ist der *Heiland* und *Heiler* selbst gegenwärtig, und ein Lebensraum wird somit heilsam. Mit Christus in der Mitte entwickelt sich eine Kultur, die von Christus und seiner Liebe geprägt ist. Ich denke an Orte der Gemeinschaft, wo Menschen sich entfalten können, ihre Talente entdecken und gefördert werden. Heilsam sind solche Orte auch, weil man an die Grenzen kommt, auch an die Grenzen der Liebesfähigkeit. Wer dies realisiert, darf Gott um neue Liebe für das Gegenüber bitten.



Es geht um Orte, wo *Veränderung* geschieht – mit Paulus gesprochen, wo Männer und Frauen verwandelt werden, verwandelt in das Bild Christi (2 Kor 3,18). In diesem Lebensraum werden Menschen zugerüstet für ihren Dienst – für ihr Engagement in Kirche und Gesellschaft (Eph 4,12).

Im heilsamen Lebensraum sollen Menschen *ganzheitliche Heilung* empfangen. Und was ist, wenn keine Heilung erfolgt – oder nur ansatzweise? Es geht um Orte der Gemeinschaft, wo Menschen, die nur teilweise Heilung erleben, lernen, mit ihren Einschränkungen zu leben und das Beste aus ihrem Leben zu machen.

Im heilsamen Lebensraum ist der entscheidende Punkt, dass Gott vielfältig wirkt: in der Gemeinschaft wie auch in den einzelnen Beziehungen untereinander. Gottes Wirken äussert sich ja ganz unterschiedlich: durch sein Wort, durch seinen Geist, im Abendmahl, durch Lieder und Musik, in der Schöpfung, durch Träume und Visionen, durch Engel – und natürlich durch uns Menschen.

## Lebensraum heilsam gestalten: Gottes Wirken eine Landebahn vorbereiten



So stellt sich uns die Grundfrage: Wie können wir Gottes Wirken *fördern*? Wie können wir im Rahmen der Gemeinschaft und in den einzelnen Beziehungen dem Heiligen Geist eine Art Plattform schaffen? Ja, ich habe vor mir das innere Bild, dass es darum geht, eine *Landebahn* vorzubereiten, dass Gottes Geist merkt, dass er hoch willkommen ist und in der Gemeinschaft gut landen kann.

In unserer Gemeinschaft Ensemble im Moosrain nutzen wir dazu zum einen *bestehende* Gefässe wie die Tischgemeinschaft – und schaffen bewusst *neue* Gefässe, um Gottes Wirken zu fördern.

Konkret heisst das zum Beispiel für die Tischgemeinschaft, dass wir uns einen biblischen *Wochenvers* schenken lassen. Vor jeder der vier Mahlzeiten unter der Woche lassen wir ein biblisches

Wort auf uns wirken. Und am Ende der Woche kommen wir darüber ins Gespräch, ebenfalls am Tisch.

Zweimal im Monat feiern wir das *Abendmahl* am Tisch, im ersten Teil des feierlichen Abendessens mit kalter Platte. Und ebenfalls am Tisch gibt es immer wieder mal ein spontanes Gebet – insbesondere, wenn jemand ein besonderes Anliegen hat und der Impuls oder die Bitte aufkommt, dafür zu beten.

Gott einladen, in unserer Mitte zu *wirken*, tun wir auch in Zeiten des *Gebets*. Ich denke an den persönlichen Austausch an einer Gebetszeit am Mittwochabend nach dem Abwaschen. Andere Gefässe wo das Gebet Raum erhält sind der *Gemeinschaftsabend* und das *Gespräch zu zweit*.

Auch beim öffentlichen *Moosrain-Gottesdienst* am Freitagabend wollen wir Gottes Wirken eine Landebahn vorbereiten: dreimal im Monat hören wir auf Gottes Wort, loben ihn mit einer Zeit der Anbetung, mit Musik und Liedern, und feiern zweimal im Monat das Abendmahl. Dabei realisieren wir immer wieder, wie der Auferstandene seine Gegenwart und Kraft offenbart, wenn wir Lieder zum Gotteslob singen und gemeinsam musizieren.

### **Geburtstagsgebet**

Zur Ergänzung von traditionellen Gefässen wie Gebetszeiten und Gottesdiensten haben wir *neue* Gefässe entwickelt. Hier möchte ich das Geburtstagsgebet hervorheben – für manche in der Gemeinschaft ein Höhepunkt im Jahr.

Im Rahmen des Gemeinschaftsabends im „Ensemble“ erhält jedes Geburtstagskind etwa 30-45 Minuten Zeit. Zuerst darf er oder sie ein Lied wünschen und kann sagen, warum gerade dieses Lied gewählt wurde. Dann wird das Geburtstagskind gefragt, ob es ein besonderes Anliegen hat, in welche Richtung wir beten sollen. Der Fokus dieser Zeit ist das *hörende Gebet*. Wir üben uns, die geistlichen Antennen weit auszufahren und bringen dann ein, was wir empfangen: biblische Worte, biblisch geprägte Zusagen, innere Bilder, Lieder, Impulse, Segensworte. Jemand schreibt möglichst genau auf, was wir empfangen – damit nichts verloren geht. Einige ziehen es vor, diese Gebetszeit mit dem Smartphone aufzunehmen. Natürlich sagen wir dem Geburtstagskind, es soll – im Sinn der paulinischen Weisung – alles *prüfen* und nur das *Gute* behalten (1 Thess 5,21).

Diese Form von hörendem Gebet geht davon aus, dass Gott in der und durch die Gemeinschaft *wirken* und ganz konkret *reden* will. Wir beginnen mit leeren Händen und lassen sie füllen. In diesem Rahmen sind alle beteiligt, auch die „Schwächeren“ beten für die „Starken“. Dabei erleben wir, dass sich die „Begleiteten“ engagiert einbringen und geistlich ihren Platz finden. Und weil hier das Beten in einer Kombination von Hören und Sprechen geschieht, ist diese Form besonders geeignet, die Mitglieder der Gemeinschaft in der Entwicklung ihrer Spiritualität zu fördern.

Ich habe hier von uns berichtet, von unserer Gemeinschaft. Wie geht es *Ihnen*? Wo erleben *Sie* Gottes Wirken im Rahmen der Gemeinschaft? Wo in der Familie? Wo in einem Hauskreis? Wo in der Kirche? Ich möchte Sie bei dieser Gelegenheit ermutigen, Gottes Geist bewusst willkommen zu heißen – und Ihren persönlichen Weg zu gehen.

## Lebensraum heilsam gestalten: Grundlagen für das Miteinander

Für das Gestalten von heilsamem Lebensraum auf christlicher Basis sind Grundlagen für das Miteinander unabdingbar. Vor einer Woche war in dieser Vortragsreihe die *Benediktus-Regel* ein Thema. Die deutsche Kommunität OJC hat in Verbindung mit Dominik Klenk eine „Grammatik der Gemeinschaft“ geschrieben, unter dem Titel „*Wie Gefährten leben*“. Bei uns im Gemeinschaftshaus Moosrain haben wir – in bescheidenem Umfang – einige *Leitlinien* verfasst. Für die Leitungspersonen gehört eine Art Ehrenkodex dazu – und für die fünf Mitglieder der Lebensgemeinschaft Moosrain gelten noch zusätzliche Grundlagen. Für das Gestalten von heilsamem Lebensraum sind Grundlagen für das Miteinander von grosser Bedeutung. Diese gilt es zu erarbeiten, von der Leitung her soweit möglich vorbildlich zu leben und regelmässig zu kommunizieren. Zu den Grundlagen gehört der *Wertekanon* – die ideelle Basis. Ich nenne einige Punkte.

### Gegenseitige Unterstützung in der Nachfolge Christi

Im gemeinschaftlichen Kontext geht es nun darum, dass nicht nur von „christlich“ die Rede ist, sondern dass *Christus* mit seinem Wirken und Reden wirklich *Raum* gewinnt. Es geht um die Ausrichtung auf den Auferstandenen und dabei um die gegenseitige Unterstützung in der Nachfolge Christi.

### Gemeinsam geht's besser: auch die „Schwächeren“ bringen sich ein

„Gemeinsam geht's besser“ und „Gemeinschaft trägt“: so lauten die Claims des Gemeinschaftshauses Moosrain und der Offenen Tür. Im Sinne von Epheser 4,16 unterstützen sich die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner ihren Kräften entsprechend *gegenseitig*, wobei sich auch die „Schwächeren“ einbringen. Diese sind im Sinne von Jürgen Moltmann „Subjekte im Reich Gottes, nicht Objekte unseres Mitleids.“

### Gegenseitige Wertschätzung und Ermutigung

Als Grundhaltung und somit auch im Blick auf das Miteinander bedeutsam ist der Umgangston der gegenseitigen Wertschätzung und Ermutigung.

### Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Zu den weiteren Grundlagen gehört der konstruktive Umgang mit Konflikten. Dazu gehört der Wille, Konflikte nicht lange anstehen zu lassen und das Gespräch zu suchen. Darüber hinaus geht es um die Bereitschaft zum Verzicht auf nicht förderliche Strategien wie Rückzug, Verharren in der Opferrolle, mangelnde Übernahme von Eigenverantwortung, negatives Reden über Dritte in Abwesenheit derer oder die Bildung von Koalitionen.

### Verbindlichkeit klären

In der individualistisch geprägten „Multioptions-Gesellschaft“ ist die Klärung der Verbindlichkeit eine Herausforderung. Die Leitung muss Interessierten vor dem Eintritt in die Gemeinschaft kommunizieren, was betreffend Verbindlichkeit das Minimum ist – mehr investieren kann man immer noch.

### Leitungspersonen: Vorbild und regelmässige Kommunikation

Im Blick auf die Grundlagen braucht es das Vorbild der Leitenden. Die Leitungspersonen müssen nicht perfekt sein. Aber wenn sie selber etwas Heilsames und Ermutigendes ausstrahlen, prägen sie die

Kultur der Gemeinschaft positiv. Für eine gesunde Entwicklung der Gemeinschaft wie auch zu deren Schutz muss die Leitung regelmässig kommunizieren, welche Grundlagen ihr wichtig sind. Gleichzeitig braucht es den Mut, heikle Dinge anzusprechen, z.B. wenn etwas Wichtiges versäumt wird oder wenn etwas aus dem Ruder läuft. Und es braucht die Bereitschaft, auf die betreffende Person oder Gruppe zuzugehen und allenfalls Widerstand und Ärger in Kauf zu nehmen.

## Beziehungen heilsam gestalten: in einer ermutigenden Grundhaltung Gott wirken lassen

Im Schlussteil meines Beitrags gehe ich auf einige Aspekte ein, wie wir Beziehungen heilsam gestalten können. Mitten im Alltag bei spontanen Begegnungen, bei vereinbarten Treffen wie auch beim Einzelgespräch geht es darum, *Raum* zu schaffen, dass *Gott selber heilsam und heilend wirken* kann - *durch unsere Beziehungen hindurch*. Wie können wir Beziehungen ganzheitlich-heilsam gestalten? Ich nenne einige Punkte: nicht im Sinne von umfassenden Ausführungen, einfach einige Aspekte.

Zur Grundhaltung für Beziehungen gehört die *Annahme*. Das Gegenüber soll ganz praktisch erleben, dass es angenommen ist. Die Beziehung soll dem Gegenüber Sicherheit geben. Ich verweise auf eine der Aussagen zu Beginn meines Beitrags. Da sagte eine Betroffene, wie sie die Begleitung erlebt hat: „*Ich merke, dass mir jemand zuhört und mich zu verstehen versucht.*“

Bedeutsam für die heilsame Gestaltung der Beziehung ist die *Ermütigung*. Es geht darum, das Gegenüber zu ermutigen und zu fördern.

Der Blick auf das *Gute*, der Fokus auf *Gottes Wirken* ist ebenfalls heilsam. Das Unheilvolle beim Gegenüber, die Defizite, das Problematische – das alles wird thematisiert. Aber es geht im Gespräch wie im praktischen Miteinander im Alltag gleichzeitig darum, herauszufinden, wo Gott zurzeit am Wirken ist, wo sich etwas zum *Guten* verändert.

Heilsam bei der Gestaltung der Beziehung ist die Grundhaltung, dass sich auch Menschen mit Einschränkungen mit ihren Gaben und Fähigkeiten in die Gesellschaft einbringen können. Diese Haltung stärkt beim Gegenüber den Selbstwert und die innere Zufriedenheit – auch wenn das Leben mit Leiden verbunden ist.

Eine weitere Grundhaltung bei der Gestaltung der Beziehung ist das Bestreben, Menschen zu fördern, dass sie zu ihrer *Bestimmung* gelangen. Mein Gegenüber ist – wie Jesus sagte - zum „Leben in ganzer Fülle“ bestimmt (Joh 10,10), in anderen Worten zu einem *fruchtbaren* Leben, das in der Welt Spuren hinterlässt. Das „Leben in Fülle“ ist für jeden von uns wieder anders.

Parallel zu den erwähnten Punkten zur Gestaltung der Beziehungen geht es darum, *Raum zu schaffen für Gottes heilsames Wirken*. Es geht darum, Gelegenheiten und Gefässe schaffen, wo Gott vielfältig wirken kann.

Ich habe dazu ein Bild von meinem Gesprächszimmer in der Klinik Sonnenhalde mitgebracht. Zwei Personen sind *gemeinsam* vor dem Kreuz, ausgerichtet auf den Gekreuzigten und Auferstandenen. Hier wird Raum geschaffen für eine gemeinsame Zeit vor Gott: dem Heiligen Geist wird eine *Landebahn*



vorbereitet. Ich schildere eine Erfahrung dazu.

Ich war mit einer Frau im Gespräch – und schliesslich sassen wir vor dem Kreuz. Ich begann mit einem kurzen Gebet. Dabei hiess ich den Heiligen Geist willkommen. Dann folgte eine gemeinsame Zeit der Stille vor dem Kreuz. Diese Zeit war geprägt vom stillen Gebet, wobei die Stille gelegentlich mit einem kurzen gesprochenen Gebet unterbrochen wurde. Dann schloss ich diese Sequenz mit einem Segensgebet ab.

Mein Gegenüber war ganz bewegt. Die Frau erzählte, sie habe ein *inneres Bild* gehabt: sie habe Jesus mit offenen Armen gesehen. Dann habe sie noch den Eindruck erhalten, sie solle ihre Last zu Jesus ans Kreuz bringen.

Das war für uns beide eine eindrückliche Erfahrung. Die gemeinsame Zeit vor dem Kreuz hatte den Raum geschaffen, dass Jesus sich der Frau *offenbaren* konnte.

Ich fasse meine Ausführungen in vier Punkten zusammen:

- Meine Perspektive ist ein heilsamer Lebensraum mit Christus in der Mitte. Hier entwickelt sich eine Kultur, die von Christus und seiner Liebe geprägt ist.
- Den Lebensraum heilsam gestalten bedeutet zum einen, für Gottes Wirken eine Landebahn vorzubereiten.
- Den Lebensraum heilsam gestalten heisst zum anderen, Grundlagen für das Miteinander zu erarbeiten, soweit möglich vorbildlich zu leben und die Grundlagen regelmässig zu kommunizieren.
- Beziehungen heilsam gestalten bedeutet, einander in einer ermutigenden Grundhaltung zu begegnen und Raum zu schaffen für Gottes Wirken.

-----

Weitere Texte von Thomas und Irene Widmer-Huber zum Download:

[www.offenetuer.ch](http://www.offenetuer.ch) / Fachstelle Gemeinschaftliches Leben / Downloads



# Gemeinschaftliches Leben mit Potenzial!

Gemeinsames Leben birgt zahlreiche Chancen: nach innen für diejenigen, welche miteinander leben, – und nach aussen in der Ausstrahlung.

- **Gott mitten im Alltag erleben**, wenn man auch unter der Woche verbindlich miteinander unterwegs ist
- **Gegenseitige Unterstützung**: beim Zusammenleben merken, was meinem Gegenüber weiterhilft
- **Wachsen in der Liebe**: den anderen mit Gottes Hilfe trotz allem lieben lernen
- **Wachsen in der Beziehungsfähigkeit**: der Individualismus wird herausgefordert
- **Kinder leben zusammen mit alten Menschen**: Wohnprojekte ermöglichen Generationen verbindendes Zusammenleben
- **Wiederherstellung der Persönlichkeit**: ein ermutigendes und ehrliches Miteinander mit regelmässigem Gebet füreinander ist heilsam
- **Wachsen in der Jüngerschaft**: Die Auseinandersetzung mit anders geprägten Menschen, mit dem Lebensstil der Verantwortlichen und das gemeinsame Engagement lösen eine Dynamik aus.
- **Gebet**: Gebet füreinander, regelmässige Gebetstreffen, spontane Gebetszeiten und Fastengebete sind mit wenig Aufwand zu organisieren
- **Durch Teilen wird mehr Geld für andere verfügbar**: Das Eingesparte kann in Gottes Reich investiert werden
- **Evangelistische Dimension**: Freunde, Bekannte und Nachbarn lernen Christen auf natürliche Art und Weise kennen
- **Integration von Menschen mit Schwierigkeiten**: Jemanden gemeinsam tragen und fördern
- **Entwicklung zu einer Dienst-Gemeinschaft**: Aus dem Zusammenleben heraus wächst ein gemeinsames Engagement
- **Ausgangspunkt für missionarisches Engagement**: Eine Gemeinde oder ein christliches Werk kann die Arbeit durch die Gründung von Gemeinschaftsmodellen ausbauen, die wiederum Sendungsbasis für Missionare werden
- **Spezifischen Auftrag gemeinsam erfüllen**: diakonisch, pädagogisch, therapeutisch, missionarisch,...
- **Im Kleinen diakonisch viel bewirken**: In Ergänzung zu Institutionen und Fachleuten ehrenamtlich tätig sein
- **Multiplikation**: wer in einem attraktiven Modell gemeinsamen Lebens mitlebt, kann andere ermutigen, den eigenen Weg zu suchen

Auszug aus Artikel „Gemeinsames Leben – den eigenen Weg finden“, Christliches Zeugnis 3 / 2004

Das Potenzial des gemeinschaftlichen Lebens wird umfassender ausgeführt im Handbuch „Neue Wohnprojekte braucht das Land!“, Flückiger Karl / Widmer Thomas (Hg), Zürich 2003.

Thomas Widmer-Huber, Fachstelle Gemeinschaftliches Leben, Riehen bei Basel