

Meditation: Wasser – Quelle des Lebens

1. Ankommen – Wasser

Stell dir einen Brunnen vor.

Vielleicht hörst du das leise Geräusch des Wassers.

Vielleicht siehst du die Oberfläche, die sich bewegt.

Vielleicht stellst du dir vor, wie jemand einen Eimer hinablässt und Wasser aus der Tiefe schöpft.

Nimm dir einen Augenblick Zeit.

Wasser.

Wir brauchen es zum Leben.

Es erfrischt. Es reinigt. Es lässt wachsen.

Wo Wasser ist, kann Leben entstehen.

Psalm 36 sagt: „**Bei dir ist die Quelle des Lebens.**“

Vielleicht dürfen wir dieses Bild zunächst einfach auf uns wirken lassen:

Quelle des Lebens.

Wo ist meine Quelle?

Was hält mich lebendig?

Was lässt mich aufatmen?

Was gibt mir Kraft?

Pause.

2. Der Durst

Die Bibel kennt den Menschen als einen Menschen, der durstet.

Im Psalm 42 heisst es:

„Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so lechzt meine Seele nach dir, Gott.“

Durst ist mehr als ein körperliches Bedürfnis.

Es gibt einen Durst der Seele.

Wir können durstig sein nach Frieden.

Nach Anerkennung.

Nach Liebe.

Nach Orientierung.

Nach einem Menschen, der uns versteht.

Und vielleicht gibt es in unserem Leben einen noch tieferen Durst:

Den Durst nach Sinn.

Viktor Frankl hat den Menschen als ein Wesen verstanden, das nach Sinn sucht. Nicht zuerst: *Wie kann ich möglichst angenehm leben?* Sondern: **Wofür ist mein Leben da? Was ist jetzt meine Aufgabe?**

Vielleicht ist das eine Frage, die wir heute mitnehmen dürfen:

Wonach dürstet meine Seele?

Pause.

3. Der Brunnen – Begegnung

Ein Brunnen ist ein besonderer Ort.

Er steht mitten im Leben. Menschen kommen zu ihm, um Wasser zu schöpfen. Sie begegnen einander. Sie erzählen. Sie verweilen.

Auch Jesus begegnet einem Menschen an einem Brunnen – der Samaritanerin am Jakobsbrunnen.

Jesus spricht dort vom Wasser, das den äusseren Durst stillt, und von einem anderen Wasser, das tiefer reicht. Er sagt:

„Wer von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben.“

(Joh 4,14)

Der Brunnen wird zum Ort einer Begegnung, die etwas im Leben dieser Frau verändert.

Vielleicht ist das auch eine Erfahrung unseres Lebens:

Manchmal begegnen wir einem Menschen – und etwas beginnt zu fließen.
Ein Wort. Ein Vertrauen. Eine neue Hoffnung.

Manchmal ist ein Gespräch wie ein Schluck Wasser für eine durstige Seele.

Wer sind die Menschen, durch die in meinem Leben Wasser fließt?

Pause.

4. Wasser bleibt nicht stehen – Wandel

Johann Wolfgang von Goethe beschreibt in seinem „**Gesang der Geister über den Wassern**“ das Wasser als eine Kraft, die ständig in Bewegung ist: Es fällt, fließt, steigt wieder auf und kehrt zurück.

Wasser bleibt nicht einfach, wie es ist.

Es verändert seine Gestalt.

Auch unser Leben ist Bewegung.

Wir bleiben nicht dieselben Menschen.

Wir erleben Abschiede.

Wir beginnen Neues.

Wir verlieren etwas.

Wir entdecken etwas.

Manchmal wünschen wir uns, alles möge bleiben, wie es ist. Aber Leben bedeutet Veränderung.

Vielleicht ist eine der grossen Aufgaben des Lebens, **mit dem Wandel zu leben, ohne die eigene Quelle zu verlieren.**

Pause.

5. Verwandlung – Rilkes Schwan

Rainer Maria Rilke beschreibt in seinem Gedicht „**Der Schwan**“ den Übergang eines Tieres vom Land ins Wasser. An Land wirkt der Schwan unbeholfen; auf dem Wasser gewinnt seine Bewegung eine ganz andere Leichtigkeit.

Das Bild berührt eine tiefe menschliche Erfahrung:

Manchmal fühlen wir uns in einer Situation unbeholfen. Wir wissen nicht, wie es weitergeht. Wir suchen unseren Weg.

Und dann kommt eine Veränderung.

Wir wagen einen Schritt.

Wir lassen etwas hinter uns.

Wir betreten einen neuen Raum.

Und plötzlich entdecken wir Fähigkeiten, die vorher verborgen waren.

Vielleicht ist **Aufbruch** nicht nur das Verlassen des Alten.

Vielleicht bedeutet Aufbruch auch, **eine neue Weise zu leben zu entdecken.**

Pause.

6. Sich dem Wasser anvertrauen

Bertolt Brecht spricht in „**Vom Schwimmen in Seen und Flüssen**“ von einer sehr einfachen Erfahrung: Wer schwimmen will, muss sich dem Wasser anvertrauen.

Das Wasser trägt uns – aber wir müssen uns hineinbegeben.

Auch im Leben können wir nicht alles kontrollieren.

Wir wissen nicht, was morgen kommt.

Wir kennen den ganzen Weg nicht.

Wir können nicht jede Wendung vorausplanen.

Und doch müssen wir uns bewegen.

Viktor Frankl erinnert daran, dass uns auch in schwierigen Situationen eine Freiheit bleibt: die Freiheit, **zu dem, was geschieht, Stellung zu nehmen.**

Ich kann nicht alles bestimmen.

Aber ich kann mich fragen:

Wie will ich diesem Leben begegnen?

Welche Haltung möchte ich einnehmen?

Was ist jetzt der nächste sinnvolle Schritt?

Vielleicht genügt dieser eine Schritt.

Pause.

7. Durch das Wasser hindurch

Die Bibel kennt ein starkes Bild für Aufbruch: das Volk Israel am Schilfmeer.

Hinter ihm liegt die Vergangenheit. Vor ihm liegt das Wasser. Und zwischen beidem gibt es zunächst keinen sichtbaren Weg.

Dann wird ein Weg durch das Wasser eröffnet.

Exodus 14 erzählt damit auch von einem inneren Vorgang:

Manchmal müssen wir durch etwas hindurch, bevor wir auf der anderen Seite ankommen.

Durch Angst.

Durch Abschied.

Durch Unsicherheit.

Durch eine Krise.

Die Taufe nimmt dieses Motiv später auf. Paulus schreibt im Römerbrief, dass wir durch die Taufe „in der Wirklichkeit des neuen Lebens“ wandeln (*Röm 6,4*).

Durch das Wasser hindurch – **zu neuem Leben.**

Vielleicht gibt es auch in deinem Leben etwas, durch das du gerade hindurchgehen musst.

Du musst nicht wissen, wie der ganze Weg aussieht.

Vielleicht genügt es, darauf zu vertrauen, dass ein nächster Schritt möglich ist.

Pause.

8. Wachstum

Psalm 1 beschreibt einen Menschen, der „**wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen**“ ist.

Ein Baum wächst langsam.

Man kann ihn nicht anschreien, damit er schneller wächst.

Man kann Wachstum nicht erzwingen.

Man kann nur Bedingungen schaffen:

Erde.

Licht.

Zeit.

Wasser.

Auch wir brauchen solche Bedingungen.

Menschen, die uns zutrauen, dass wir wachsen können.

Räume, in denen wir Fehler machen dürfen.

Zeit für Entwicklung.

Eine Hoffnung, die uns trägt.

Und eine Quelle, aus der wir leben.

Frankl würde vielleicht ergänzen: Wachstum bedeutet nicht einfach, **mehr** zu werden.

Es bedeutet, immer mehr das zu verwirklichen, was in einer konkreten Situation als sinnvoll erkannt wird.

Das Leben fragt uns.

Und wir antworten – durch das, was wir tun, durch unsere Haltung und durch die Art, wie wir mit anderen Menschen umgehen.

Pause.

9. Die Frage nach dem Sinn

Vielleicht hören wir jetzt noch einmal in uns hinein.

Nicht nur:

„Was brauche ich vom Leben?“

Sondern auch:

„Was braucht das Leben von mir?“

Wem kann ich heute etwas von meiner Kraft schenken?

Wo werde ich gebraucht?

Welche Aufgabe wartet auf mich?

Was kann durch mich wachsen?

Das ist die Bewegung der Selbsttranszendenz, von der Frankl spricht: Der Mensch findet sich nicht nur in der Beschäftigung mit sich selbst. Er findet Sinn, indem er sich auf etwas oder jemanden ausrichtet, der über ihn selbst hinausweist.

Wie Wasser, das nicht für sich selbst fließt.

Es fließt weiter.

Und wo es hinkommt, kann etwas wachsen.

Pause.

10. Eine Quelle werden

Jesus sagt:

„Wenn jemand Durst hat, komme er zu mir, und es trinke, wer an mich glaubt.“

(Joh 7,37)

Und er spricht vom „**lebendigen Wasser**“, das aus dem Inneren des Menschen strömen kann.

Vielleicht ist das die tiefste Bewegung dieser Meditation:

Ich muss nicht alles aus mir selbst hervorbringen.

Ich darf schöpfen.

Ich darf empfangen.

Ich darf mich beschenken lassen.

Und gerade dadurch kann ich selbst zu einer Quelle werden.

Für einen anderen Menschen.

Durch ein gutes Wort.

Durch Zuhören.

Durch Geduld.

Durch Vergebung.

Durch Ermutigung.

Vielleicht braucht heute jemand genau das von mir.

11. Schluss – Aufbruch

Stell dir noch einmal den Brunnen vor.

Du schöpfst Wasser.

Du hältst es in deinen Händen.

Du spürst seine Frische.

Und du hörst die Einladung:

Schöpfe.

Trink.

Lass dich neu beleben.

Und geh deinen Weg.

Du musst nicht den ganzen Weg kennen.

Du musst nicht wissen, wohin jeder Fluss des Lebens führt.

Vielleicht genügt es, den nächsten sinnvollen Schritt zu erkennen.

Eine Quelle muss nicht laut sein.

Sie muss nicht gross sein.

Sie muss nur fließen.

Wo Wasser fließt, kann Leben wachsen.

Wo Leben wächst, wird Hoffnung sichtbar.

Und wo Hoffnung lebt, beginnt Zukunft.

Vielleicht gehst du heute mit einer letzten Frage:

Aus welcher Quelle lebe ich?

Wonach dürstet meine Seele?

Was möchte durch mich wachsen?

Und schliesslich:

Was braucht das Leben heute von mir?

Stille.

Gott, du Quelle des Lebens,

lass in uns Wasser fließen,
wo wir trocken geworden sind.

Gib uns Mut, wo wir Angst haben.

Gib uns Hoffnung, wo wir nicht weiterwissen.

Gib uns Sinn, wo wir die Orientierung verlieren.

Und lass uns selbst zu Menschen werden,
aus deren Leben andere schöpfen können.

Amen.