

Kraftvoll leben - Frauen wie Deborah

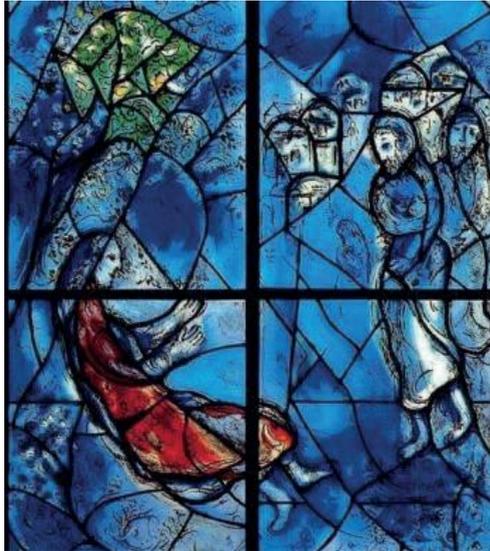


Abb.: Marc Chagall Fenster St. Stephan Mainz

Das Wort gleicht der Biene: Es hat Honig und Stachel. Talmud¹

Gebet

Gott, du kennst mich, meine Zweifel und Unsicherheiten.
Oft sehen ich mehr das Unvollkommene, das
Verbesserungswürdige.

Du siehst alles an mir. Das, was noch wachsen kann und
das, was schon schön und gut ist und gelingt.

Öffne mich heute für das Schöne und Gute in meinem Leben
und lass mich dankbar annehmen, was ich bin und kann.
Stärke mich, ermutige mich.
Gib mir Kraft.

So gestalte ich den Begegnungsmorgen

Ich lege mir etwas zum Schreiben bereit: Stift - kleines Heft

9-10 Uhr - In meiner Wohnung

1. Ich beginne den Morgen

- mit dem Gebet auf dem Titelblatt

2. Ich lese über Deborah...

- den biblischen Text auf Seite 3

- die Zusammenfassung über Deborah auf S. 4 und S. 5

3. Ich beschäftige mich mit den Fragen aus der Meditation auf S. 6

10-11 Uhr - Ich gehe 1 Stunde nach draussen

(Begleitheft und Schreibzeug mitnehmen)

4. In der ersten halben Stunde mache ich mich mit den Fragen und meinen Gedanken aus der Meditation auf S. 6 auf den Weg

5. In der zweiten halben Stunde überlege ich mir:

- was schätze ich an mir selber? Wofür danke ich?

- wo möchte ich wachsen und mich weiterentwickeln?

11-12 Uhr - Wieder zuhause angekommen:

6. Welche Eigenschaften von Debora (siehe Seite 7) wünsche ich mir? Ich wähle ein Stichwort und den dazu passenden Bibeltext für mich aus. Dieser Bibeltext soll mich in der kommenden Woche begleiten.

7. Ich komme an diesem Vormittag oder in den nächsten Tagen mit einer anderen Frau ins Gespräch über Telefon, Videokonferenz oder auf einem Spaziergang. Was möchte ich mit ihr teilen?

8. Ich beschliesse den Vormittag mit dem Text von Max Feigenwinter im Begleitheft Seite 8.

Bibelstelle: Richter 4, 4-9

4 Debora, eine Prophetin, die Frau des Lappidot, übte in dieser Zeit richterliche Gewalt in Israel aus. 5 Sie residierte unter der Debora-palme zwischen Rama und BetEl im Efraimgebirge. Die Angehörigen Israels pflegten zu ihr hinaufzugehen zur Schlichtung. 6 Sie sandte und ließ Barak ben-Abinoam aus KedeschNaftali rufen und sagte zu ihm: »Hat nicht Adonaj, die Gottheit Israels, befohlen: >Geh und zieh den Berg Tabor hinauf, nimm mit dir 10.000 Menschen von den Naftalitem und den Sebulonitem!

7 Ich werde Sisera, den Oberbefehlshaber von Jabins Heer, seine Streitwagen und seine Streitmacht zu dir zum Bach Kischon lenken und werde ihn in deine Gewalt geben?«

8 Da sagte Barak zu ihr: »**Wenn du mit mir gehst, werde ich gehen, wenn du nicht mit mir gehst, werde ich nicht gehen.**«

9 Sie sagte: »Ja, ich werde mit dir gehen. Nur wird dann dein Ruhm über die Schritte, die du gehst, fort sein. Denn durch die Hand einer Frau verkauft Adonaj den Sisera.« Da stand Debora auf und ging mit Barak nach Kedesch.

Dr. Ulrike Bail / Frank Crüsemann / Marlene Crüsemann (Hrsg.): Bibel in gerechter Sprache, © 2006, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Zusammenfassung und Nachklang Debora: Eine Frau, ein Wort

Debora wird vorgestellt als prophetische Frau. Das ist die Sprache der späteren Königszeit. In der Zeit Deboras war sie wohl mehr eine altisraelitische Seherin, die weniger die Zukunft voraussagte, sondern vielmehr zu einer Tiefenschau in die menschlichen Dinge des Lebens befähigt war. Das Richterbuch beginnt damit, dass Israel Böses in den Augen Gottes tut und deswegen immer wieder von anderen Völkern bedroht wird. Angekommen im verheißenen Land bröckelt das Vertrauen in Gott. 20 Jahre dauert dieser Zustand schon. Israel droht unterzugehen und Opfer der Feinde zu werden. Debora wird eingeführt wie ein Sequenzschnitt im Unheil drohenden Geschichtsverlauf. Auf dem Berg unter der Palme sitzt sie, gibt Ratschläge und trifft Entscheidungen bei konkreten Lebensfragen. Die Bildsprache steckt voller Symbolkraft. Im Alten Testament steht der Berg als Ort der besonderen Nähe Gottes und die Palme als Hoffnungszeichen und Symbol für Sieg und Frieden. So wird bildhaft deutlich: Gott spricht durch Debora – eine Frau, ein Wort. Debora lässt Barak, den Feldherren rufen und überbringt ihm die Botschaft und den Befehl Gottes. Es ist eine genaue Anweisung. Hier redet Gott unmissverständlich durch eine Frau. Die Anweisung ist kurz und klar. Debora sagt ihm, wohin er gehen, wen er mitnehmen soll und wo er die Leute findet.

Und wie reagiert Barak? Er antwortet: "Wenn du mit mir gehst, dann gehe ich. Wenn du nicht mit mir gehst, dann gehe ich nicht!" Das erinnert an Mose in Exodus 4. Barak akzeptiert das Gotteswort nur unter einer Bedingung: Ausschlaggebend ist das Mitgehen Deboras. Debora wirkt entschlossen, klar und zielgerichtet. Entsprechend wird abschließend doppelt betont, dass Debora mitgeht: "Und Debora stand auf und ging mit Barak. Und Debora stieg mit ihm hinauf." Weil Debora geht, geht auch Barak. Debora wird zur Gefährtin Gottes, wie Cordovero es ausdrückte, in-dem sie Gefährtin Anderer wird. Gott schwebt hier nicht drüber, sondern steckt auch im Handeln derer, die Veränderung zu bewirken versuchen. Das ist eine Auslegung, die auch gegenwärtig anschluss-fähig scheint. Viele Menschen suchen nach einem Weg, auf dem sie zu religiös überzeugenden, gesellschaftlich-sozial notwendigen Engagement und ein von sich selbst stimmigen Leben kommen. Wege gehen statt Weggehen. Mit anderen gehen und aufstehen wie Debora – dafür braucht es manchmal einen "Bienenstich".

kleine Anleitung zur Meditation

Nehmen Sie die Haltung der Debora ein. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einem Berg, hoch oben, unter einer Palme. Spüren Sie die die Weite um sich herum. Atmen Sie tief ein und aus. Hören Sie in sich hinein und begegnen Sie der Debora in sich selbst:

- Wer und wie bin ich?
 - Was sehe ich am Horizont?
 - Welchen Auftrag hat Gott in mich gelegt?
 - Welche Rollen und Aufgaben erfülle ich als Frau?
 - Was wird mir zugeteilt und vielleicht auch aufgelastet?
 - Mit was bringe ich Süße in die Welt?
 - Was schenkt mir Gott?
 - Wo spüre ich einen schmerzenden Stachel?
 - Bei welchem Thema fahre ich meinen schmerzenden Stachel aus?
 - Für wen und für was würde ich meinen Stachel einsetzen?
 - Wo ist mein Zufluchtsort? Wo ist mein Bienenstock?
- Und Debora spricht zu Ihnen: **Ich will mit dir gehen.**

Richten Sie sich auf. Heben Sie den Kopf. Schauen Sie umher.

Wie fühlte es sich an.

Wie erging es mir?

Machen Sie sich dazu ein paar Notizen!

Eine Portion Debora ...

Zuversicht Auf den lebendigen Gott haben wir unsere Hoffnung gesetzt. Er ist der Retter aller Menschen, besonders derjenigen, die an ihn glauben. 1.Timotheus 4,10

Besonnenheit Gott spricht: Meine Ratschläge sollt ihr dankbarer annehmen als Silber und Gold. Denn Weisheit ist wertvoller als die kostbarste Perle, unvergleichlich mehr als alles, was ihr euch erträumt. Sprüche 8,9-11

Mut Der Herr spricht: Fürchte dich nicht, sondern rede und schweige nicht! Denn ich bin mit dir und niemand soll sich unterstehen dir zu schaden. Apostelgeschichte 18,9b-10a

Vertrauen Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohlmachen. Psalm 37,5

Gottes Geleit Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen und der dich behütet, schläft nicht. Psalm 121,3

Kraft Aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden. Jesaja 40,31

Segen

Du Gott, segne uns, wenn wir deinen Ruf vernehmen.
Wenn dein Geist uns bewegt zum Aufbruch und zum Weitergehen.

Du Gott, begleite und behüte uns, wenn wir uns von gewohnten Wegen verabschieden. Wenn wir neue Wege wagen.

Du Gott, wende dich uns zu, wenn wir den Irrweg nicht erkennen, wenn uns die Angst befällt. Wenn uns der Umweg ermüdet, wenn wir die Orientierung verlieren.

Du Gott, weise uns den Weg, wenn wir ratlos sind, wenn wir Schutz suchen. Wenn wir uns auf eine Reise begeben, wenn wir neue Schritte tun.

Du Gott, geh mit uns, sei mit uns unterwegs. Segen uns mit deiner Güte.

Begegne uns mit Wohlwollen und leuchte uns mit deinem Licht auf all unseren Wegen. © Dr. Andrea König

Sich selber annehmen

Ich darf zu mir stehen
zu meinen Möglichkeiten
und zu meinen Grenzen;
zu meinen Gedanken
und zu meinen Fantasien,
zu meinen Stärken und zu meinen Schwächen,
zu meinen Wünschen und zu meinen Bedürfnissen;
zu meinen Sehnsüchten und zu meinen Visionen.

(Max Feigenwinter (aus: Dem Glück auf der Spur)