Georg Frederic Watts, After the Deluge, 1891

5. Interreligiöses
Frauenparlament Basel
27. August 2023

Ich sehe deine Tränen

Elemente einer Spiritualität, die stärkt und tröstet aus christlicher Sicht

Jacqueline Sonego Mettner
Pfarrerin,
Zürich

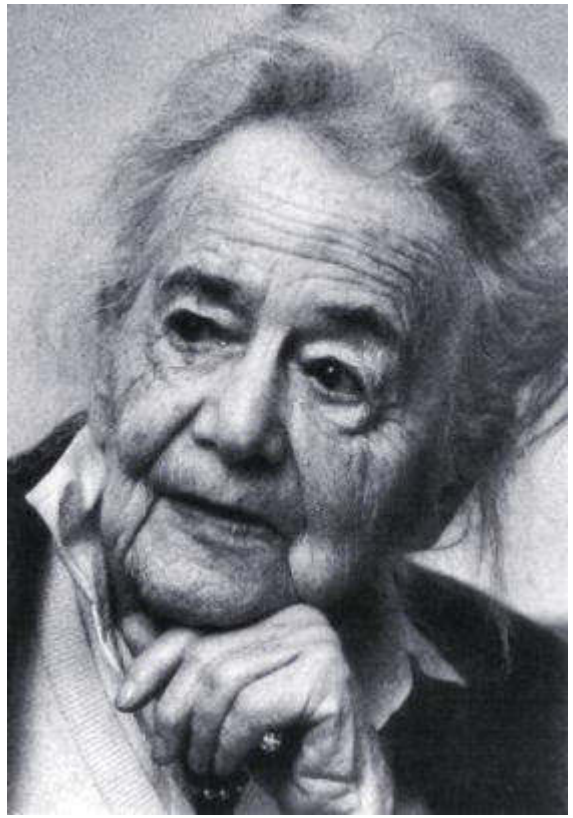
Quellen und zentrale Elemente von Hoffnung, Trost und Würde
1. “Ich sehe deine Tränen” –
Von der Erfahrung, wahrgenommen und verstanden zu werden

Paul Klee, 1879 - 1940
Wachsamer Engel

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

1. “Ich sehe deine Tränen” – Von der Erfahrung der Solidarität anderer Menschen und Gottes Von der Erfahrung, wahrgenommen und verstanden zu werden

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen“
der <u>Blick in Annahme und Wärme, Wertschätzung und Respekt</u>



Wo Augen dich ansehen.
Wo sich die Augen treffen
entstehst du.

Es gibt dich
weil Augen dich wollen,
dich ansehen und sagen
dass es dich gibt.
Hilde Domin, 1909 - 2006

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Ansehen haben

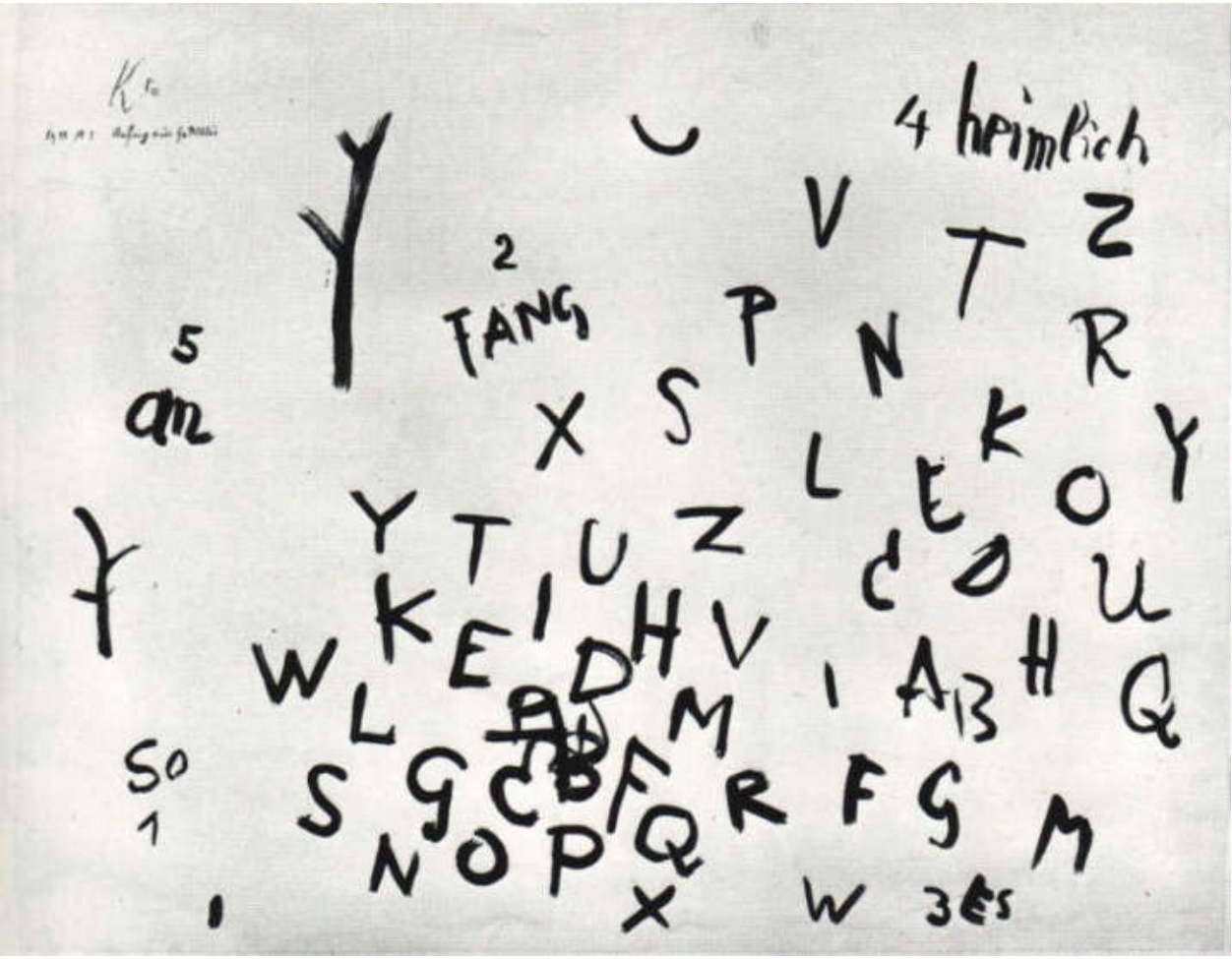
- Mit allen meinen Wegen bist du vertraut. Psalm 139
- Staub und Stern zugleich: vergänglich wie alles
  und einzigartig, bedingungslos geliebt

- Nicht vergessen: die krankmachende Tradition der „Gottesvergiftung“

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Quellen und zentrale Elemente von Hoffnung, Trost und Würde

2. Sprache ist Hoffnung, gehört zu werden – Die Würde der Sprache und die Kraft des Betens



Paul Klee
Anfang eines Gedichtes

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

“Sprache ist Hoffnung, gehört zu werden“

Aufhebung

Sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen
so dass man
wieder einatmen kann
Und vielleicht auch
sein Unglück sagen können
in Worten
in wirklichen Worten,
die zusammenhängen
…

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

“Sprache ist Hoffnung, gehört zu werden“

…
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte
und weinen können.
Das wäre schon
fast wieder
Glück

Erich Fried

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Herausgegeben und

mit einem Vorwort von

Matthias Mettner und

Jacqueline Sonego Mettner

Wien 2021

Im Buchhandel oder via

Forum Gesundheit und Medizin,
info@gesundheitundmedizin,
www.gesundheitundmedizin.ch

© Jacqueline Sonego Mettner |
Basel, 27. August 2023

gestalten

1 ***Weggehen können und doch sein wie ein Baum***
Gelebtes Leben

2 ***Lange haben wir das Lauschen verlernt***
Den Augenblick schätzen

3 ***Ich bin so müde***
Schmerz und Tränen achten

4 ***Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus***
Zur Ruhe kommen und in Frieden sterben

5 ***Ein Vogel, der sich wundfliegt***
Unendlich traurig

6 ***Immer versehrter und immer heiler***
Vom Geheimnis des Lebens

7 ***Es wächst weiter in deinen Zellen***
Von der Kraft des Erinnerns

8 ***Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume***
Ein weites Herz gewinnen

9 ***Des Lebens Ruf an dich wird niemals enden***
Neue Freuden und neues Lieben

10 ***Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug***
Von der Kraft der Hoffnung

„Man sollte alle Tage wenigstens
ein kleines Lied hören,
ein gutes Gedicht lesen,
ein treffliches Gemälde sehen und,
wenn es möglich zu machen wäre,
einige vernünftige Worte sprechen.“

empfahl einst **Johann Wolfgang Goethe**
im Blick auf die seelische Gesundheit und Herzensbildung.

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Die Psalmen
„Nachtherbergen für die Wegwunden“

Nelly Sachs
1891 – 1970

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Kraft des Betens

- **Klagen: den Schmerz ernstnehmen, den eigenen und den von andern**
- **Danken: Augen für das Schöne und Gute**
- **Du aber: ein Fenster für die Anderwelt Gottes.**

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Quellen und zentrale Elemente von Hoffnung, Trost und Würde

3. Das Lob der Tränen – Von der “Grünkraft des Weinens”

Paul Klee

Es weint

1929

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

„Von der Grünkraft des Weinens“
Seufzer und Tränen sind
„die grünende Lebenskraft“

Hildegard von Bingen

1098 – 1179

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Tränen sind
„das verlässliche Grundwasser der Seele“

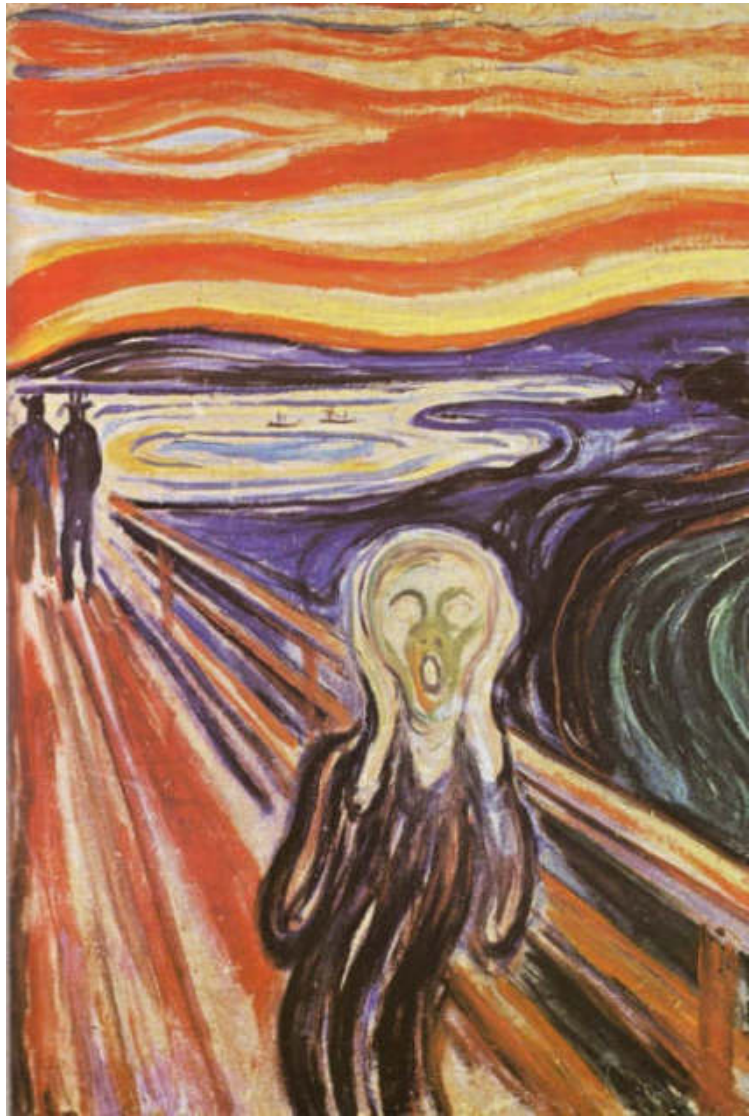
Rose Ausländer

1901 – 1988

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Quellen und zentrale Elemente von Hoffnung, Trost und Würde

4. “Man muss es nicht annehmen” – Klagen und Aufbegehren, Zorn und Wut sind das Leben stärkende Gefühle



Edvard Munch
Der Schrei
1915

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Quellen und zentrale Elemente von Hoffnung, Trost und Würde

5. “… immer versehrter und immer heiler” – “Wie willst Du ein Mensch werden …”

Paul Klee
Rosenwind
1922

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.

Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.

Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem
feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.

Hilde Domin

Bitte

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

5. “… immer versehrter und immer heiler”

- Der kranke und leidende Mensch ist nicht der defizitäre Mensch
- Gegen das Diktat “immer fitter und jünger“
- Solidarität Gottes im Leiden als Kernaussage von Karfreitag

- Gegen krankmachende Tradition von Leidensverherrlichung

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Menschsein heisst abhängig sein
Christlich zeigt sich das in Weihnachten

Gott, unser Vater und unsere Mutter,
du Gott der Sehnsucht wirst Mensch.
Du fliehst die Kälte einer glorreichen Einsamkeit.
Du wählst unser Leben und frierst als Kind in einem Stall.
Du fliehst vor der Macht des Schwertes nach Ägypten,
wie so viele deiner Brüder und Schwestern bis auf den heutigen Tag geflohen sind.
Du teilst mit den meisten Menschen die Erfahrung, dass das Brot und das Wasser,
das Dach über dem Kopf und das Herdfeuer,
die Ruhe des Lebens und des Sterbens
nicht selbstverständlich gegeben sind.
Du hast bis zum Blutschweiss mit uns die Angst vor dem Tod geteilt.
Deine Sehnsucht nach uns treibt dich
bis in unser Brot und unseren Wein.

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Nichts ist mehr bedeutungslos, seit du Mensch geworden bist.
Nicht die Angst der Menschen,
nicht das Brot der Menschen,
nicht die Sicherheit der Menschen,
nicht, ob Krieg ist oder Frieden,
nicht, ob einer gefoltert wird oder frei lebt,
nicht, ob einer weint oder eine glücklich ist.

Lehre uns schätzen, was du schätzt:
Das Brot, den Frieden, die Freiheit, die Wärme,
unser Wasser, die Reinheit unserer Herzen und unsere Kraft für das Leben.
Lehre uns, was wir am meisten brauchen:

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Die Achtung vor unserer eigenen Würde,
dass wir unsere Kraft schätzen und sie nicht vertun,
dass wir keinen Schmerz verachten, auch unseren eigenen nicht,
dass wir uns selber nicht verraten,
indem wir anderen das Leben nehmen.

Sei unser Herr, korrigiere unsere unwürdigen Absichten
Und lenke unsere Wünsche,
dass sie auf das Leben gehen und nicht auf den Tod.
Gott, unsere Schwester, Gott, unser Bruder,
lass dich nicht vertreiben durch unseren Verrat.
Bleibe bei uns im Leben und im Sterben. Amen.

Dorothee Sölle

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Quellen und zentrale Elemente von Hoffnung, Trost und Würde

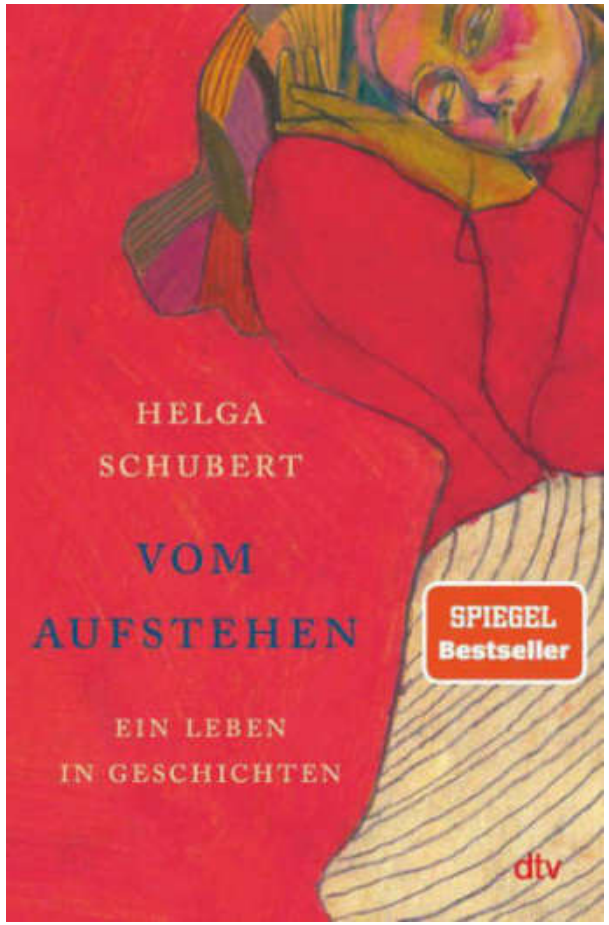
6. “Hoffnung auf ein Leben in Fülle und Gerechtigkeit”

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

7. Von guten Mächten wunderbar geborgen

Helga Schubert hat in ihrem Buch **‚Vom Aufstehen‘** notiert,

Sie habe über Jahrzehnte Gutes eingesammelt, Erinnerungen, Fantasien, Liebe, Wärme, Bilder und Sonaten. Das ist ihr Schatz. Das ist ihr Haus, das sie sich gebaut hat.



© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Von guten Mächten wunderbar geborgen
Dietrich Bonhoeffer, 1906 – 1945

Von guten Mächten

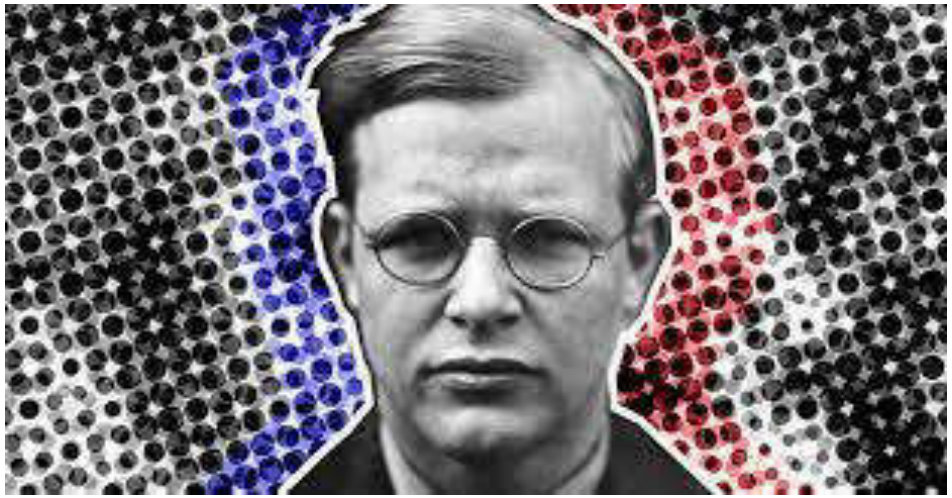
Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar, –
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr;

noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last,
Ach, Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das Du uns geschaffen hast.

… … … …

Von guten Mächten wunderbar geborgen

… …



© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

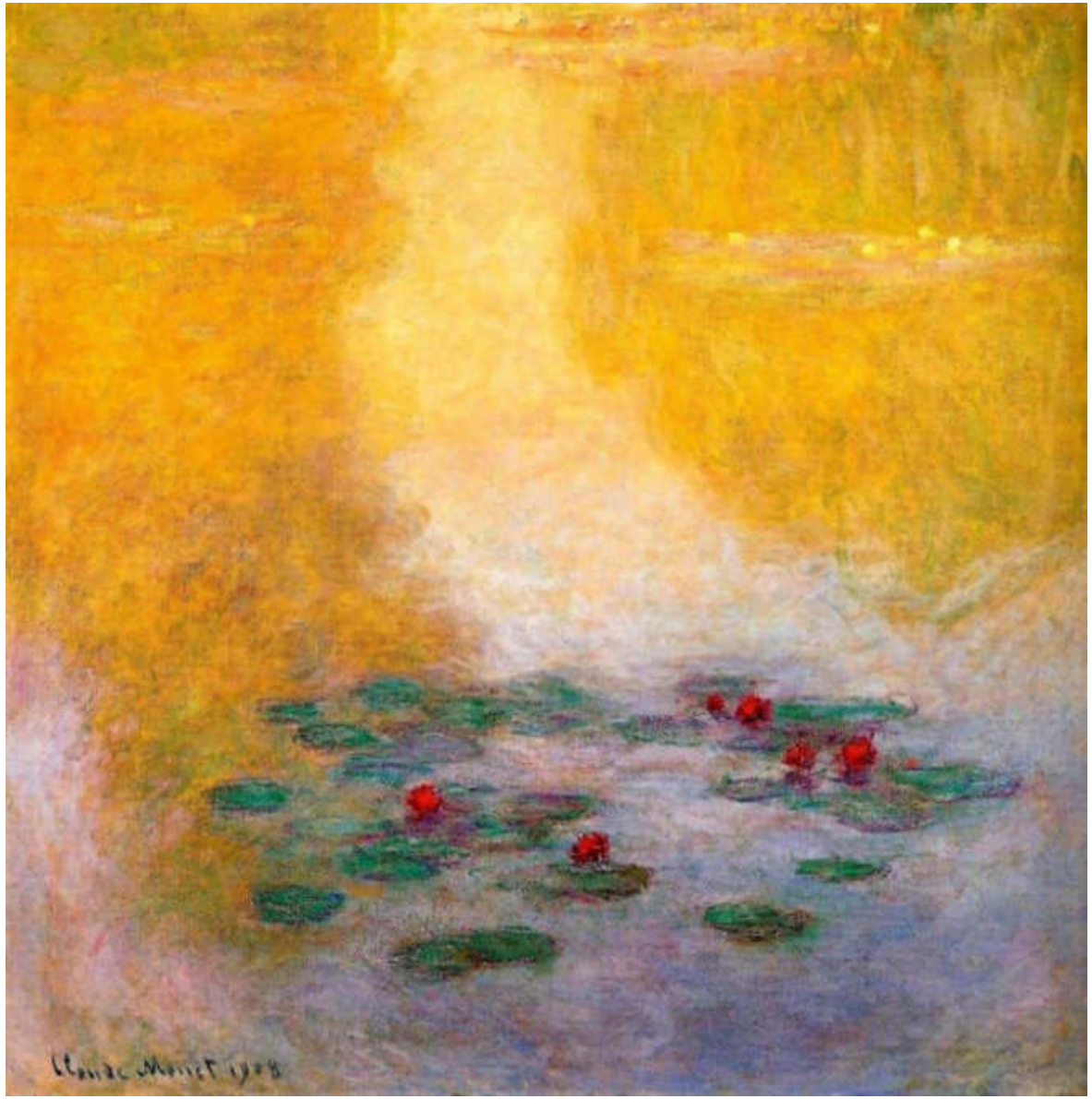
7. Von guten Mächten: Die Bindekräfte des Lebens stärken – Dankbarkeit aus dem Erinnern des Schönen, des Guten, der Freuden im eigenen Leben

‚Biographie der Freuden in unserer Lebensgeschichte

Verena Kast

© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023

Lebenselixier Schönheit



© Jacqueline Sonego Mettner | Basel, 27. August 2023