

Hanna Strack

Reise zu den Quellen

mit einem Umschlagbild von

Ulrike Vollmer-Rusche

Deutsche Bibliothek - CIP Einheitsaufnahme

Reise zu den Quellen
Ein Meditationsbuch von Hanna Strack
Umschlagbild von Ulrike Vollmer-Rusche

Alle Teile des Werkes sind urheberrechtlich geschützt

© Hanna Strack Verlag, Pinnow/Schwerin 2000
Druck: TUROPRINT GmbH, Schwerin
ISBN 3-929813-36-X

Vorwort

In den Wochen und Monaten, in denen mich die Quelle begleitete, hat sie mich in immer neuer Weise fasziniert. Ihr Symbolgehalt ist sehr vielschichtig. Wir sprechen von der Quellensteuer, dem Quellenstudium, der Informationsquelle oder gar vom Versandhaus Quelle oder sagen: "Sie sitzt an der Quelle" und meinen damit, dass eine Person aus erster Hand etwas bekommt oder erfährt.

In diesem Buch geht es mir um die Quellensymbolik im besonderen Bereich der religiösen Erfahrung. Sie führte mich an die tiefen Erschütterungen heran, die das Selbst auf dem Wege zu sich und dem Göttlichen erfährt. Sie ließ mich teilnehmen an der Freude der Entdeckung, dass die Quelle des Lebens in mir selbst ist. Ich erkannte, dass die Quelle ihren Bedeutungsgrund in weiblichen Lebenszusammenhängen hat.

Und dann schickte mich die Beschäftigung mit dem Thema Quelle hinaus in die Natur, ich wanderte am Pinnower See zu den Quellplätzen, die ich vorher unbeachtet gelassen hatte. Zu dieser ganzheitliche Erfahrung lade ich alle ein, die dieses Buch in Händen halten.

Den Beispielen, die am Schluss jedes Kapitels genannt werden, liegen viele Gespräche aus den unterschiedlichen Etappen meines Lebens zugrunde. Ich habe sie jedoch stark verfremdet.

Ich danke Anne Behnken und Ilse Sonnenburg für den Dialog während des Schreibens. Ulrike Vollmer-Rusche sagte spontan zu, aus ihrem Schatz an Radierungen das Bild "Bewegte Ruhe" für die *Reise zu den Quellen* auszuwählen.

Hanna Strack

Pinnow/Schwerin, den 12. März 2000

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I Reise zu den Quellen

Einleitung

Die Unruhe

Die Sehnsucht

Der Aufbruch

Der Weg zur Quelle

An der Quelle

Der Abschied

Der Weg zurück

Neues Leben in der alten Umgebung

Die Quelle in uns

II Die Reise - ein Symbol für das Heilwerden

Die Reise ist ein Aufsteigen

Die Reise ist ein Hinabsteigen

Die Reise ist eine Wandlung

Die Reise ist ein Heilwerden

III Die Quelle - ein weibliches Symbol

Die Quelle ist eine Mutter

Die Quelle ist erotisch

Die Quelle ist heilig

Die Quelle - ein wiederentdeckter Zugang zur Natur

IV Texte aus Bibel und Märchen, Mythologie und Literatur

Ausgewählte Literatur

I Reise zu den Quellen

Einleitung

Reise zu den Quellen - das ist das Thema der **EXPO-Frauenkirche**, die von Frauen des **Frauenwerkes der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Hannovers** gestaltet wurde. Die Frauenkirche ist eine der Funktionskirchen in Hannover, die während der Weltausstellung von Juni bis Oktober 2000 geöffnet sind. Das Thema *Reise zu den Quellen* bietet bewusst eine Ergänzung zum EXPO-Thema "Mensch-Natur-Technik" an. Es ist in dieser Kirche als Erlebnis gestaltet: Die Besucherinnen sind eingeladen, im Kirchenraum zwölf Frauen, die unsere Vormütter sind, in einer Ausstellung in Gestalt von lebensgroßen Skulpturen zu begegnen. Sie können mit ihnen in ein inneres Gespräch kommen. Anschließend steigen sie dann vom Kirchensaal aus hinunter in die Unterkirche, wo eine große Wasserschale und Musik sie zur Ruhe und zum Meditieren einladen. Von dort führt eine kleine Treppe ins Freie, zu Wiesen und Bäumen.

Die *Reise zu den Quellen* – das sind zunächst die beiden Bilder von einer Reise und einer Wasserquelle. *Reise zu den Quellen* macht neugierig, wo denn diese Reise hinführt und was auf dieser Reise zu entdecken sei. Die Quelle erinnert uns an die Natur, an Wasserquellen im Wald oder auf einer Wiese. Sie kann uns aber auch an die lebensbedrohliche Gefahr vergifteter Quellen erinnern.

Reise zu den Quellen – mit diesem Bild wollen wir hier nun eine innere Entwicklung in unserem Leben beschreiben, eine innere Reise zu den tragenden Kräften unseres Lebens. Es ist eine Veränderung, die wir dringend brauchen, die wir immer wiederholen und die uns zu uns selbst und zu unserer schöpferischen Kraft führt. Diese Veränderung kann so tiefgreifend sein, daß wir sie als Berührung und Begegnung mit dem Heiligen, dem Göttlichen erleben.

Diese *Reise zu den Quellen* entwickelt sich im Innern eines Menschen, so haben wir gesagt. Wenn wir selbst diese Reise zur Quelle antreten, könne wir, wie viele vor uns, große Auswirkungen auf unser äußeres Leben erfahren, auf unsere Umgebung, auf unsere Beziehung zu anderen Menschen, auf unsere Einstellung zur Arbeit. Das Sinnbild "Reise" gehört also zu einem Verständnis von Glauben, das nicht das Für-wahr-Halten von Lehrsätzen meint, sondern das innere Vertrauen, die Hoffnung und Liebe, ebenso aber auch Verzweiflung und Sinnsuche. Die Reise ist ein Sinnbild der mystischen Traditionen allen Religionen.

Lebten wir vor dieser inneren Reise mit ihrer Veränderung wie ein Baum in zu trockener Erde, so suchen unsere Wurzeln die Quelle und deren frisches, lebendiges Wasser. Wir spüren bald in uns die Kraft, die aus dem Quellwasser hochsteigt und wir staunen, wie wir einem Baum gleich aus unseren Wurzeln das Grün, die Blüten und die Früchte hervorbringen. Lebten wir zuvor nach

den Wünschen, die andere an uns richteten, nach den Lehren, die andere uns beigebracht hatten, so leben wir nach der Begegnung mit unserer inneren Quelle ganz nach den Bedürfnissen, die in uns selbst zur Sprache kommen.

Eine Reise beginnt jedoch schon lange vor dem Aufbruch. Sie beginnt im Herzen mit einem immer stärker werdenden Wunsch nach neuen, befreienden und heilenden Erfahrungen und mit einem zunächst noch undeutlichen Bild von dem Ziel, zu dem wir reisen wollen. Und zu einer Reise gehört auch, daß wir zurückkommen und uns wieder im Alltag zurechtfinden müssen. Die Erlebnisse der Reise aber bleiben erhalten, sie haben uns verändert und sie sind zur Quelle der Weisheit und größerer innerer Lebendigkeit geworden.

Deshalb wollen wir nun die *Reise zu den Quellen* in neun Schritten entfalten. Die Reise beginnt mit einer Unruhe, die uns ergreift, ohne dass wir es wollten. Eine große Sehnsucht, die zunächst noch unklar in uns wächst, bemächtigt sich unser. Dann beschreiben wir den Aufbruch, zu dem wir uns unter Schmerzen entscheiden müssen.

Die Reise führt weiter, wir gehen nun den beschwerlichen und zugleich beglückenden Weg zur Quelle. Dabei suchen wir nach Orientierung, nach der Richtung, in die wir gehen sollen, denn "wer zur Quelle geht, muß gegen den Strom schwimmen". Die Begegnung mit der Quelle selbst kann überwältigend sein und eine Erfahrung, die kaum in Worte zu fassen ist, denn sie berührt uns tief, und wir spüren, dass eine langsame Wandlung und Erneuerung unseres Lebens sich vollzieht: Aus dem Ursprung erkennen wir uns neu. Diese Erfahrung beschreiben Menschen als eine Begegnung mit dem Heiligen, mit Gott. Sie eröffnet uns den Zugang zum eigenen spirituellen Weg. Wir können sie als stärkend, erfrischend, erneuernd und erschütternd erfahren.

Auf dem Weg zurück gilt es wachsam zu sein, um unsere Erfahrung zu bewahren und uns des Geschenkten bewußt zu werden: Wir dürfen die Verbindung zur Quelle nicht verlieren, wenn der Alltag uns nach unserer Reise einholt. Nur in bleibender Verbindung zur Quelle können unsere gewonnenen Erfahrungen sich weiter entfalten, wachsen und unser a--tägliches Leben erneuern. Schließlich endet diese Reise mit der wunderbaren Erkenntnis, daß die Quelle, der Ursprung, in uns selbst ist und aus uns herausströmt.

Diese *Reise zu den Quellen* mit ihren eben skizzierten neun Schritten ist die intensivste Zeit in unserem Leben und sie kann sich über Jahre hinziehen, sie ist nie zu Ende. Sie wird oft in kleinerem Maße wiederholt.

Auch in dem Leben von Menschen der Bibel schlägt sich die Erfahrung der *Reise zu den Quellen* nieder. Denn die Menschen im Alten Israel und die Menschen um Jesus kennen solche inneren und äußeren Reisen zum Göttlichen hin.

Beispiele aus beiden Texten, dem Buch des Alten oder auch ersten Testamentes und dem Neuen, zweiten Testament wollen wir heranziehen, ebenso Beispiele aus Märchen. Sie spiegeln unsere eigenen Erfahrungen, klären und nähren unsere Seele. Die Reise, wie sie hier beschrieben wird, hat eine direkte Verbindung zur Schamanenreise. Das ist der Weg, den Menschen durchmachen müssen, die an der Grenze zu anderen Wirklichkeiten leben. Hierüber müßte ein eigenes Buch geschrieben werden.

Stellvertretend für die Erlebnisse vieler einzelner Menschen werden jeweils zwei Erlebnisberichte wiedergegeben, kleiner gedruckt, damit der Fluß der Gedanken nicht unterbrochen werden muß, weil wir sie einfach überspringen können. Sie sind authentisch, aber die Namen sind geändert.

Für die ganze *Reise zu den Quellen* wollen wir nun zwei schöpferische Frauen der Gegenwart vorstellen, die diese Reise in ungewöhnlicher Intensität erlebt haben. Diese nennen wir mit ihrem richtigen Namen:

Die **Komponistin Sofia Gubaidulina**, die heute in der Nähe von Hamburg lebt, ist als Tochter einer Russin und eines Tataren in atheistischer Umwelt aufgewachsen. Als junges Mädchen sieht sie zum ersten Mal eine Christusikone. Sie ist tief bewegt, muß aber diese religiöse Erfahrung verheimlichen. Sofia studiert Musik, sie komponiert. Ihre *Reise zu den Quellen* erlebte sie als Verwandlung unter Schmerzen, denn sie mußte begreifen, daß ihre Musik nicht nur horizontal, sondern auch vertikal geschieht, d.h. also im Kontakt zum Göttlichen. In ihrem schöpferischen Tun drückt sie aus, was die Begegnung mit der Quelle in ihr auslöste: Ehrfurcht vor der Heiligkeit Gottes und seiner Schöpfung. Heute in der Zeit der Verweltlichung möchte sie ihr religiöses Geheimnis lieber wieder verbergen. Dennoch komponiert sie die Johannespassion, ein Auftragswerk für das Bachjubiläum.

Eine ganz andere *Reise zu den Quellen* hat **Carola Moosbach** erleben müssen. In ihr brach die verdrängte traumatische Erfahrung vom sexuellen Mißbrauch durch ihren Vater auf, als sie 33 Jahre alt war. Bis dahin war ihr Leben geprägt von extremer politischer Tätigkeit, Alkoholsucht und Abhängigkeit von dem Guru Bhagwan. Ihr Weg zur Quelle war von Entsetzen und Lähmung, von Schreien und Klagen begleitet. Sie fand eine Therapeutin, die ihr helfen konnte. Dann begegnete sie einer Pfarrerin, die sie die „Gottsagerin“ nennt. In langen Gesprächen mit dieser "Gottsagerin" gewinnt Carola Moosbach Vertrauen zu einem Gott, der nicht Vater ist, sondern Freundin, Verbündete oder Quelle der Heilung. Sie beginnt zu schreiben. Ihre Klage- und Lobgebete, Lieder und Psalmen sind in zwei Büchern erschienen. Carola Moosbach kann ihrem erlernten Beruf als Juristin nicht nachgehen. Aber sie ist an der Quelle gesessen, sie ist dem Göttlichen begegnet und hat die Quelle in sich selbst entdeckt.

Die Unruhe

Die *Reise zu den Quellen* beginnt schon lange vor dem eigentlichen Aufbruch - so wie eine "normale" Reise auch. Körperlich und seelisch spüren wir die Unruhe, eine tiefe Sehnsucht drängt uns aufzubrechen.

Zunächst wissen wir noch gar nicht, was sich da mit uns ereignet. Aber der Körper weiß es schon viel eher als unser Verstand. Er gibt uns die ersten Anzeichen: Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Migräne, Verstopfung/Durchfall, Abwehr gegen zärtliche Berührung.

Dann passiert etwas besonderes und unvorhergesehenes, ein Unfall, wo es gar nicht nötig gewesen wäre, Angst und Zerfahrenheit nehmen zu, eine Frau wird plötzlich und ungeplant schwanger... Und nun fällt es uns wie Schuppen von den Augen: „Ja, schon seit längerem bin ich ja so unruhig, so verändert – ich weiß gar nicht, was mit mir los ist!“

Märchen erzählen von langen Reisen ihrer Heldin und ihres Helden. Sie beginnen immer mit einer Situation des Mangels: Es fehlt etwas oder eine Gefahr liegt über dem Land. Im Märchen von der Gänsehirtin wird die jüngste Königstochter von ihrem Vater verstoßen, als sie sagte: „Ich habe meinen Vater so lieb wie Salz“. Jetzt muss sie sich auf eine lange Reise begeben. Die Königin bekommt kein Kind, das ist der Anfang von dem Märchen Schneewittchen. Im Märchen vom Wasser des Lebens ist der König unheilbar krank. Das Märchen vom Mädchen ohne Hände, das uns auf unserer Reise zu den Quellen begleiten wird, beginnt damit, daß der Müller so arm ist, daß er sein Liebstes dem Teufel verspricht. Im „Tischleindeckdich“ verstößt der Schneider gar seine drei Söhne ohne Grund. Und Hänsel und Gretel gehen in den Wald, weil eine große Teuerung und Hungersnot im Land herrscht.

Der Mangel steht am Anfang einer äußeren und inneren Entwicklung. Die große Unruhe, die er auslöst, zielt darauf, dass die Verhältnisse sich umfassend ändern, weil sie tödlich sind für einen Menschen oder einem ganzen Reich keine Zukunft gewähren.

Hatten wir bei den Märchen gesehen, daß ein großer Mangel zum Aufbruch und letzten Endes zur Heilung ruft, so finden wir in den Evangelien des Neuen Testaments Wundergeschichten, in denen es eine große existentielle Not ist, die eine Person dazu treibt, sich auf den Weg zu Jesus, zu einer Begegnung mit ihm, zu machen. Große Unruhe, Angst, Krankheit, Hunger, Trauer um einen Toten.

Schauen wir uns bei einigen der Wundergeschichten den Anfang an. Von der Angst geht die Erzählung aus, die berichtet, wie Jesus den Sturm auf dem See Genezareth stillt. Die Jünger bangen um ihre Leben. Krankheit ist die auslösende Unruhe bei der Heilung der seit 12 Jahren blutenden Frau, sie hat sogar noch eine endlose und erfolglose Behandlung durch viele Ärzte hinter sich. Mit dem Hunger beginnt die Wundergeschichte der Speisung der Fünftausend mit fünf Broten

und zwei Fischen. Frauen, Männer und Kinder lagern weit entfernt von Einkaufsmöglichkeiten. Und die Auferweckung des jungen Mannes von Nain beginnt mit dem Tod des einzigen Sohnes einer Witwe. In jeder dieser Wundergeschichten ist vom Verfasser die Anfangssituation der Not besonders stark ausgemalt. Existentielle Not ist der Anlaß, daß Menschen zu Jesus kommen und in ihm einer Quelle begegnen, bei der sie neugeboren und heil werden.

Ist in diesen Geschichten die *Reise zur Quelle* nur kurz in ihrem äußeren Ablauf, so ist sie aber doch im Inneren der Menschen, in ihrer religiösen Grunderfahrung so umfassend, dass sie die Menschen verwandelt. Sie werden befreit und finden in sich selbst die Quelle: „Dein Glaube hat dir geholfen“, so bekräftigt und ermutigt Jesus die verwandelten Menschen.

Eva S. hatte die Herdplatte angelassen, als sie zum Fernsehen in das Wohnzimmer ging. Das Öl in der Fritteuse hatte sich entzündet, die Küche stand in Flammen. Eva S. wird stutzig. Wie konnte ihr das passieren? Hatten sich nicht in der letzten Zeit kleinere Fehlhandlungen ereignet? Und warum schlief sie in den letzten Wochen immer schlechter? Woher kommt denn diese Unruhe?

Uwe L. geriet immer mehr in Angstzustände, die ihn unfähig machten, mit Vorgesetzten und Kollegen zu diskutieren, mit Freunden sich zu freuen. Eines Morgens konnte er vor Angst nicht mehr aufstehen. Eine Nervenärztin überwies ihn in eine psychiatrische Klinik. Dort fand er in therapeutischen Gesprächen und Beschäftigungen heraus, dass sein Leben in einer Sackgasse steckte. Er hatte sich mit der Verantwortung für Frau und Kinder viel mehr aufgeladen als für ihn verkraftbar und für die Familie nötig war. Uwe L. würde seine Lebenseinstellung ändern müssen.

Zunächst empfinden wir die Unruhe als etwas, das uns stört und unser Leben gewaltig aus dem Gleichgewicht bringt. Wir ertragen die bisherige Lebensweise nicht mehr, aber diese Unruhe ist schlimm und wir meinen, daß wir auch sie nicht ertragen können.

Erst wenn wir zurückschauen, oft Jahre später, wissen wir: Das war der Anfang des Neuen, der Anfang einer langen Reise, die uns zur Quelle und dadurch zu einem erfüllten Leben geführt hat.

Die Sehnsucht

In den Wochen und Monaten dieser Unruhe werden wir immer mehr verunsichert. Wir wissen nicht, wonach wir uns eigentlich sehnen. Ja, dies ist gerade die Ursache der Unruhe, dass wir von unserem Sehnsuchtsziel soweit entfernt sind. Nur gelegentlich leuchtet es wie ein Blitz auf: Beim Bummel durch die Straßen sehen wir im Schaufenster ein Bild, das uns fasziniert. Beim Lesen eines Buches wird uns plötzlich klar: „Das ist es, wonach ich mich sehne!“ Bei der Begegnung mit einem Menschen erkennen wir schlagartig: „So will ich leben!“ Dann spüren wir an unserem Leib ein Kribbeln, ein Vibrieren, plötzlich spüren wir unsere Haut von innen und fühlen uns wohl in unserer Haut. Oder umgekehrt: während eines Gottesdienstes sind wir uns plötzlich im

klaren, daß diese verkopfte Form nicht unserer Sehnsucht nach Spiritualität entspricht. Aber wie dann?

Doch meistens bleibt es bei dem unklaren Gefühl: So kann ich nicht weiterleben, es muß etwas geben, was mich glücklich und zufrieden macht, „es muß im Leben mehr als alles geben!“. Wir leiden unter mangelnder Liebe, Verständnis, Anerkennung oder Geborgenheit und aus Verzweiflung und Not machen wir oft zunächst andere dafür verantwortlich. Auch das führt uns nicht weiter. Aber wie kommen wir aus dieser Sackgasse heraus?

Und umgekehrt: Menschen fragen uns vorwurfsvoll: „Was willst du eigentlich, du hast doch alles!“ „Ich weiß auch nicht“, antworten wir und wenig später ist da wieder ein Moment, in dem aufleuchtet, was wonach wir uns sehnen, nach einem erfüllten Leben. Aber wie sieht es aus?

Wenden wir uns wieder an die Märchen und an die Bilder der Bibel, dann finden wir viele überzeugende Bilder der Sehnsucht: In der **Zauberflöte - diese Oper von Wolfgang Amadeus Mozart** gehört zu den märchenhaften Geschichten - singt Pamina, als er das Bild von Tamina zum ersten Mal sieht: „Dies Bildnis ist bezaubernd schön“ und von nun an ist diese Frau das Ziel seiner Sehnsucht und er nimmt Gefahren und Prüfungen auf sich, um mit ihr vereint zu werden. Am Ende des Märchens vom Mädchen ohne Hände ist es das Haus im Wald, über dessen Eingangstür steht: Hier wohnt jeder frei. Spontan stimmen wir dem zu: Ja, frei leben können – das ist die Sehnsucht. Wie am Ende der meisten Märchen feiern die Heldin und der Held auch hier Hochzeit. Diese ist das Sinnbild für die Vereinigung aller Gegensätze zu einem fruchtbaren Neuen. Nichts wird mehr abgespalten, nichts mehr zugedeckt und unterdrückt. Alle Kräfte in uns, die nach Gestaltwerdung schreien, sind vereinigt.

Manche von uns bewegt eine ganz andere Sehnsucht: Sie sind erschüttert von der Ungerechtigkeit und Gewalt in unserer Welt und sehnen sich nach gerechten Lebensverhältnissen in einer Gesellschaft, in der Menschen friedfertig und solidarisch miteinander leben.

Solch eine Sehnsucht empfindet Maria, wenn sie ganz am Anfang des Lukasevangeliums ein Lied singt, wir nennen es **das Magnificat, eine Vision von einer gerechten Welt**. Dieser Psalm ist ein Loblied auf Gott, nachdem der Engel ihr die Geburt des Heilandes angekündigt hatte. Sie singt: „Die Gewaltigen stößt er vom Thron und die Niedrigen richtet er auf. Die Hungernden werden satt und die Reichen gehen leer aus.“ Es ist die Sehnsucht nach Schalom, dem Frieden für alle Menschen, der ein Leben von Gleichgestellten für ein ganzes Volk beschreibt.

In der Bibel entdecken wir sehr viele Sehnsuchtsbilder. Sie meinen die äußere Lebensgestaltung in Gesellschaft und Politik und ebenso auch die innere Vollkommenheit, das persönliche erfüllte Leben.

Das bei weitem größte Sehnsuchtsbild steht ganz am Schluß des Neuen Testamentes in der Offenbarung des Johannes. Dort schildert der Seher Johannes in grandiosen Bildern seine Sehnsucht nach Erlösung für die Gemeinden im damaligen Kleinasien. Diese leiden unter furchtbarer Verfolgung. Es ist eine Vision vom guten Leben des Einzelnen und des ganzen Volkes. Johannes verwendet das Bild einer neuen Stadt, er nennt es das neue Jerusalem. Diese Stadt ist auf zwölf Edelsteinen erbaut, sie versinnbildlichen Schönheit und Festigkeit. In der Mitte der Stadt sprudelt die Quelle vom Wasser des Lebens. Sie hat ihren Ursprung in Jesus, für den hier das Bild des Lammes verwendet wird. Und noch ein Sehnsuchts- und Heilungsbild: An den Seiten des Stromes stehen Bäume, deren Blätter zur Heilung der Völker dienen und deren Früchte jeden Monat reifen.

Ganz dicht beisammen stehen hier die inneren Bilder der Sehnsucht. Es lohnt sich, vor dem inneren Auge sich diese Stadt einmal auszumalen.

In unserer alltäglichen Umgebung haben wir dagegen einfachere Bilder, die diese Sehnsucht einfangen. Wir träumen nachts von einer Blumenwiese. Viele Arten von Blumen und Gräsern sind da versammelt. Sie ergänzen einander, bieten kleinen und kleinsten Tieren eine Heimat, lassen Regenwasser in die Erde sickern, um wieder Quellen zu speisen. Dieses Bild drückt die Sehnsucht nach lebendigem Austausch, nach Schönheit und unbezähmbarer Lebensfreude aus.

Ein anderes Sehnsuchtsbild ist die Spirale. Sie ist ein uraltes Symbol weiblichen Wachstums: Von der Mitte aus öffnet sie sich immer mehr in die Weite hin zur einer großen Offenheit, die unseren Blick auf das lenkt, was weit über die engen Alltagsverhältnisse hinausweist.

Anna G. durchquert auf dem Weg zu ihrer Arbeitsstelle – sie ist Lehrerin an einem Gymnasium – einen Park. Immer öfter bleibt sie auf dem Weg unter den Bäumen unwillkürlich stehen, sie spürt eine große Sehnsucht nach Weite über den eng geknüpften Alltag einer Schule hinaus. Blitzartig sieht sie sich in Kontakt zu Menschen in aller Welt, sie sehnt sich nach einem großen Wirkungskreis.

Ferdinand H. war nach der Wende arbeitslos geworden. Nun bemächtigte sich der Alkohol seiner. Doch als er in der Beschäftigungstherapie angeleitet wird zum Malen, erwacht in ihm eine große Sehnsucht, sich in Bildern auszudrücken. Er hatte bis dahin nichts von seiner schöpferischen Begabung gewußt.

Die tiefe Unruhe und die große Sehnsucht verstärken sich gegenseitig. Unsere ganze Lebenswelt gerät in Aufruhr. Nichts stimmt mehr: Freundschaften, Karriereplanung, Familie – alles gerät aus den Fugen bis zur Unerträglichkeit. Die *Reise zu den Quellen* wird immer dringlicher. Wir können Unruhe und Sehnsucht nicht steuern, sie haben uns längst erfaßt. Es wird Zeit, diesen Wandlungskräften auf die Spur zu kommen.

Der Aufbruch

Die Zeit reif, wir müssen uns auf den Weg machen. Und immer noch wissen wir nicht, wohin wir eigentlich gelangen wollen, wie unser Sehnsuchtsbild im Alltag aussehen kann und von uns gelebt werden möchte. Äußere Anlässe rütteln uns auf: Der Tod eines nahen Menschen, eine berufliche Niederlage, die Kinder gehen aus dem Haus, eine neue Liebe begegnet uns. Da plötzlich ist die Entschiedenheit: „Ich nehme mir die Freiheit, damit ich nicht sterbe!- Ja, ich gehe den Schritt, ich gebe meine bisherige Lebenshaltung auf, ich verlasse meinen Partner, meine Familie oder meinen Beruf“.

Nun brechen wir auf, wir müssen es tun, wir wissen, daß wir sonst zugrunde gehen. Zunächst besuchen wir zaghaft neue Angebote von Gruppen, sei es zum Malen, zum Computerlernen. Wir gehen zu einer Diskussion, die die Kirchengemeinde anbietet, lernen dort neue Menschen kennen. Wir studieren Stellenangebote, wir entscheiden uns, vom Partner getrennt zu leben. Es gibt viele Möglichkeiten des Aufbruchs, die oft nach außen gar nicht spektakulär wirken.

Wenden wir uns wieder den Märchen zu! In ihnen wird die Phase des Aufbruchs genau festgehalten, aber auch die Bequemlichkeit derer, die die Erneuerung nicht wollen, wird mit allen ihren Konsequenzen gezeigt. **Das Mädchen ohne Hände**, das sich vom Vater die Hände hatte abhacken lassen, sagt: „Hier kann ich nicht bleiben“ und geht fort in den Wald. Ihr werden die natürlichen Hände erst nach einem langen mühevollen Weg nachwachsen. Die Marie in dem Märchen von Frau Holle verliert ihre Spule, ihren Lebensfaden, in einem Brunnen. Sie wagt es, in den Brunnen hineinzuspringen und stellt sich den Herausforderungen des Weges. Damit beginnt für sie die Chance zur Begegnung mit ihren eigenen Möglichkeiten, mit der Gottheit in weiblicher Gestalt als Frau Holle und so findet sie ihre Erneuerung.

Wir wollen an dieser Stelle einen Blick werfen auf die altisraelitischen Geschichten von der Großfamilie Abrahams und Saras. Diese Erzväter und Erzmüttergeschichten erstrecken sich über Generationen hinweg. In ihnen sind auch zwei kurze Geschichten über **Hagar, die ägyptische Sklavin** der Urahnen enthalten. Hagar ist eine kraftvolle Frau. Sie wird uns noch eine Weile begleiten, weil in ihrem Lebensweg anklingt, was wir mit der *Reise zu den Quellen* meinen.

Hagar wird dem Paar **Abraham und Sara**, die vergeblich auf Kinder hofften, als Leihmutter zur Verfügung stehen. Sie wird den Sohn Ismael gebären. Ihre Geschichte wird uns in zwei unterschiedlichen Fassungen erzählt. Einmal läuft Hagar weg in die Wüste an einen Brunnen, weil sie die Rivalität Saras nicht mehr ertragen kann. Das zweite Mal schickt Abraham sie und ihren gemeinsamen Sohn in die Wüste, weil die Erbstreitigkeiten abzusehen waren: „Und früh am Morgen stand Abraham auf, legte Hagar einen Schlauch auf die Schulter, dazu den Knaben und

schickte sie weg.“ Hagar wird an einer Quelle dem Boten Gottes begegnen, sie und ihr Sohn werden so vor dem Tod bewahrt.

Selbst aufbrechen oder zum Aufbruch gezwungen werden – beide Möglichkeiten werden von Hagar berichtet. Beide Möglichkeiten kennen wir bei Trennungen und Scheidungen und Krankheiten. So oder so: Der Anfang des Weges ist gemacht. Wohin wird er führen? Hagars Sehnsucht war ihre alte Heimat Ägypten. Sie wird die Gottesbegegnung an einer Quelle haben.

Und dennoch: Menschen können sich dem Ruf zum Aufbruch widersetzen. Das frei gewählte Schicksal, das zur Erfüllung der Sehnsucht führen könnte, erscheint zu anstrengend, zu beängstigend gegenüber dem Zwangsschicksal, in dem sie sich befinden.

Es ist ja auch am Anfang sehr mühsam, voller Rückschläge und Enttäuschungen! Die Menschen entscheiden sich dann dafür, daß der Schein bewahrt bleibt. Sie decken ihre Sehnsucht zu, z.B. mit Umtriebigkeit, nehmen Medikamente gegen die körperlichen Symptome der seelischen Unruhe. Sie hängen sich an andere Personen, leben auf Kosten anderer, sie entlehnen sich deren Lebendigkeit.

Es gab ein sehr tiefsinniges Kinderbilderbuch, in dem ein Kind, das keine Lust hatte, selbst zu gehen, sich immer wieder wünschte: „**Ach wenn doch was käme und mich mitnähme!**“ Und weiter heißt es: "Dann kam die Schnecke gekrochen und hat das Büblein mitgenommen. Das Büblein hat sich auf die Schnecke gesetzt und gesagt. So gefällt mir's jetzt." Doch jedesmal gefiel dem Kind irgendetwas nicht und so wechselt es laufend die Helfer. Es weigerte sich, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu leben.

Das endlich selbst gewählte Schicksal ist sehr anstrengend. Nicht nur die eigenen Kräfte werden gefordert. In dieser Phase des Aufbruchs treffen uns auch von vielen Seiten heftige Vorwürfe: „Du bist egoistisch, du hast dich so verändert, du bist nicht mehr, die du warst! Du solltest bei dem Glauben deiner Kindheit bleiben. Wie kannst du nur Mann und Kinder im Stich lassen.“ Solche und andere Negativbotschaften schwirren um unseren Kopf. Auf diese Vorwürfe können wir nicht antworten, jedes Argument würde uns zurückstoßen in die Unruhe. Jedes Argument würde zu endlosen Debatten führen, zu Streit und Geschrei. Wir können auch immer noch nicht antworten auf die Frage: „Was willst du eigentlich?“, denn wir kennen die Quelle noch nicht. Wir können höchstens vage andeuten: „Ich will zu mir selbst kommen, zu meinem Wesen, meiner Begabung. Ich will lernen, meine dunklen Seiten anzunehmen. Ich will herausfinden, was mir das Wichtigste ist. Es kann sein, daß ich einfach die Fesseln abstreifen muß, die mich gefangen halten. Es kann sein, daß ich das Allumfassende erkennen will, die Erleuchtung im wörtlichen Sinn: das Licht, in dem ich leben kann.“

Und dann passiert es, dass wir einer Person begegnen, die schon die *Reise zu den Quellen* erlebt hat. Das wird uns gut tun und uns helfen.

Corinna P. war Mitläuferin im SED-Regime gewesen, sie sah nur die Vorteile, sie hörte nur die Botschaft, dass der Sozialismus für den Menschen gut ist. Sie gehorchte gerne der Ordnung, die besagte, daß das Kollektiv mehr wert sei als der einzelne. Dann kam die Wende und sie wurde arbeitslos, bis sie in einem Betrieb angestellt wurde, der eine andere Philosophie vertrat: Du mußt die Freude nicht suchen, sie kommt von selbst, wenn du engagiert arbeitest. Jetzt wurden ihr mit einem Mal die Augen geöffnet. Es gibt noch andere Haltungen, andere Werte. Und sie holt die alte Bibel ihrer Urgroßmutter heraus, neugierig liest sie auch in anderen philosophischen Werken.

Uta V. stand in einer warmen Sommernacht auf der Terrasse und sah in den funkelnden Sternenhimmel. Mit einem Mal war ihr klar, was die Sterne ihr zuriefen: Du bist so stark, du kannst Neues wagen! Am nächsten Tag las sie in der Zeitung von einer Stelle in einem anderen Bundesland, die wie für sie gemacht schien. Einige Wochen später brach sie auf in eine neue Lebenswelt.

Die Zeit ist reif zum Aufbruch. Was ist das für eine Zeit? Die Griechen nannten diese vom Inhalt bestimmte Zeit den *kairos*, im Gegensatz zu *chronos*, das ist die äußerlich meßbare Zeit.. Es ist für uns hilfreich, diesen Unterschied festzuhalten. Denn manche Menschen sind nach dem *chronos*, der meßbaren Zeit, schon 60 und mehr Jahre alt, wenn der *kairos* gekommen ist und sie den Aufbruch wagen. Auch für sie gilt: Der Aufbruch ist schmerzhaft und von Unsicherheit, Zweifeln und Trauer begleitet. Und doch trägt er in sich eine große Verheißung und Kraft.

Der Weg zur Quelle

Wie sollen wir den Weg zur Quelle finden? Wir sind ihn noch nie gegangen, wir haben nur eine scheue Ahnung von der Quelle, von unserem Ziel, wir spüren nur die Unruhe, in uns lebt nur eine unbestimmbare Sehnsucht nach einem erfüllten Leben: "Es muß im Leben mehr als alles geben." Wo ist die Quelle der Kraft und die Klarheit, die Chance zur Erneuerung und die Gewißheit, heil zu werden? Welches ist meine individuelle Quelle, die gerade in mir den Ursprung entdeckt und mich reinigt von all den falschen Wegen?

An dieser Stelle ist es hilfreich, das Bild vom Weg und von der Quelle als Bilder aus der Natur dankbar zu übernehmen und vor unserem inneren Auge anzuschauen. Von Naturbildern ernährt sich unsere Seele, sie gewinnt an Erkenntnis aus der Ordnung der Natur und wird von Weisheit erfüllt.

Deshalb verlassen wir jetzt im Geist und in der Fantasie unseren realen Ort, den Platz wo wir sitzen und lesen und lassen uns von unserer Phantasie mit fortnehmen. Wir können das ganz konkret tun, indem wir unsere Augen schließen und uns dem inneren Bild hingeben:

Wir wollen zur Quelle gelangen, von der wir nur wissen, dass sie in einem großen Wald liegen soll. So treten wir ein in den Wald. Die hohen Bäume umfassen uns. Es ist still und einsam hier. Es riecht nach Moos und feuchter Erde. Äste knarren, ein Tier huscht durch das Unterholz, aber es bleibt der Eindruck von Stille und Schweigen. Wohin sollen wir uns hier im Wald wenden, wenn wir zur Quelle gelangen wollen? Wir hören das Geplätscher eines kleinen Baches. Nach wenigen Schritten haben wir das Bachbett erreicht. Dort an seinem Ursprung muß die Quelle sein! So gehen wir den Bach entlang gegen den Fluß seines klaren Wassers. Sein Rauschen und Glucksen weist uns auch im Dunkeln den Weg und gibt uns die Orientierung. Am hellen Tag sehen wir Sumpfdotterblumen an den Ufern, grüne Moosmatten. Wo das Wasser ist, blüht und grünt es. Auch das weist uns die Richtung zur Quelle. Und der Wald schützt uns davor, den Weg zur Quelle zu verlassen. Die Stille öffnet unsere Ohren für die zarten Töne draußen und für die Stimme aus unserem Innern. Wir lernen es, auf unsere innersten Bedürfnisse zu achten. Manchmal lagern wir uns am Bach, wir sind uns ja dessen sicher, daß er uns zur Quelle leiten wird. Wir ernähren uns karg von Blättern, Wurzeln und Beeren.

Und immer noch kennen wir die Quelle nicht, zu der uns die Sehnsucht treibt. Aber wir wissen, der Weg führt am Bach entlang, - an dem was in uns fließen, sprudeln, strömen, weiterleben will. Wir verabschieden uns nun von der Phantasiereise, vom Wald und seinem Quellbach. Das Naturbild hat uns gut getan.

Der Wald ist das Sinnbild für die Kräfte des Unbewussten, für die Begegnung mit der Welt der geistigen Erkenntnisse. Der Wald als Bild setzt unsere Intuition frei. Wir achten auf unsere tiefen inneren Bedürfnisse. Wonach sehne ich mich eigentlich? Was brauche ich wirklich selbst? Wonach schreien meine Verwundungen? Wie kann ich mich vor Demütigungen wirklich schützen? Der Weg im Wald macht uns einsam und setzt uns vielen Unsicherheiten und Gefahren aus. Deshalb verwenden viele Märchen das Bild vom Wald als Ausdruck der Suche nach dem Selbst. Von Hagar aber, die wir schon kennen, heißt es: "Und sie irrte in der Wüste umher." Viele Menschen reisen heute bewußt in die Wüste, weil sie dort die Erfahrung des Unbedingten und der Klarheit, der Erkenntnis und der Läuterung machen können.

Der Weg zur Quelle ist gekennzeichnet durch Irrtum und Umkehr, aber auch durch immer stärker werdendes Vertrauen in die eigene Intuition dafür, was Leben fördert und was Leben hemmt. Auf unserem Weg zur Quelle muß es Herbergen geben, wo wir einkehren und zur Ruhe kommen, Zeit und Ruhe gewinnen!

Worte können solche Herbergen sein, wenn sie die Erfahrungen vieler Menschen bündeln.

In den Evangelien des Neuen Testaments sind solche guten Worte wie dieses: „**Wer die Hand an den Pflug legt und blickt zurück, ist nicht geschickt zum Reich Gottes**“, zum erfüllten

Leben, wie wir ergänzen können. In der Heimat Jesu ist es nicht das Bild des Waldes, sondern das Bild von der Wüste, das solche Erfahrungen auf dem Weg zur Quelle zum Ausdruck bringt. Jesus selbst ist diesen Weg gegangen in aller Einsamkeit und Versuchung, auch wenn eine ganze Schar von Jüngerinnen und Jüngern ihn begleitet hat. Jesus sagt: **“Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben Nester. Aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlegen könnte“**, oder: **“Sorgt nicht für den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Ihr sollt nicht Schätze sammeln auf Erden, wo sie Motten und der Rost fressen und wo Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch aber Schätze im Himmel“**.

Auch Gespräche können Herbergen sein, wenn wir sie mit einer Freundin oder einem Freund führen, Gespräche, die uns Raum geben für das suchende Fragen, für die ersten Ahnungen von der Begegnung mit der Quelle.

Und Träume können Herbergen sein, wenn sie offen und klar sind und uns die Zuversicht schenken, auf dem richtigen Weg zu sein. Das sind Traumbilder wie die vom Schiff, vom engen Durchgang, vom Steigen auf eine Berghöhe.

Diese Herbergen heben für einen Moment die Zerstückelung auf, die unserer Seele in diesen Zeiten widerfährt und die uns so sehr weh tut. Für einen kleinen Augenblick leuchtet die Ganzheit auf und verliert sich ebenso schnell wieder. Für einen kurzen Augenblick ist die Gefahr gebannt, daß wir auf der *Reise zu den Quellen* uns ganz verlieren.

Gerd A. war Mitglied einer sogenannten Sekte, das ist eine Gruppe, die nach religiösen Ideen lebt, die aus Angst und Unterdrückung gespeist werden und zudem noch ihre Mitglieder finanziell ausbeuten. Gerd A. verliebte sich in eine Frau, die selbstbestimmt und angstfrei lebte und dennoch einen tiefen Glauben an die Kraft Gottes hatte. Sein Weg geht nicht direkt in die neue Gruppe seiner Freundin, erst muß er allein gehen, andere Wege auskundschaften. Das wichtige ist: Er hat sich auf den Weg gemacht.

Annette U. war Sachbearbeiterin in einer guten Firma, das Betriebsklima war in Ordnung. Auf einer Tagung des Frauenwerks ihrer Kirche hörte sie zum ersten Mal von den Fragen, die Frauen betreffen: Was sagen Frauen in der Bibel zu uns? Glauben Frauen anders? Kommen Frauen in der Sprache des Gottesdienstes überhaupt vor? Annette war wie von der Tarantel gestochen. Sie machte Kassensturz, sie gab ihren Beruf auf und studierte Theologie mit dem Schwerpunkt feministische Theologie. Das war ihr Weg.

An der Quelle

Reise zu den Quellen - eine tiefe Unruhe hat uns erfaßt und uns in Bewegung versetzt, wir haben die alten Einstellungen verlassen, sind einer unbestimmten Sehnsucht gefolgt und nun begegnen wir der Quelle:

Wir sind ihr schon ganz nah, und je näher wir kommen, desto stärker fällt uns auf, daß wir kaum Worte finden, mit denen wir die Erfahrungen beschreiben könnten. Desto dankbarer sind wir wieder für das Bild der Quelle, das die Natur uns geschenkt hat.

Das Wort „Quelle“ benutzen wir fast nur noch in übertragenem Sinn: Bezugsquelle, Kraftquelle, Quellentexte usw. Wir wollen uns aber hier und jetzt der Quelle in der Natur zuwenden, um seine reiche Bedeutung neu zu entdecken.

Wir lassen uns wieder einladen zu einer Phantasiereise, bei der wir mit unseren inneren Augen die Quelle betrachten.

Wir erinnern uns an unseren Weg durch den Wald. Wir sind bachaufwärts gegangen, weil das frische Wasser uns zur Quelle führen wird. Der Bach wird schmaler und schmaler und langsam zum Rinnsal. Und nun STEHEN WIR mit einem Mal AN DER QUELLE. Was sehen wir da? Wir lassen uns nieder neben der Quelle auf den Waldboden, und wir BETRACHTEN in aller Ruhe DIE QUELLE. Unser Ohr wird hellhörig für die feinen Geräusche im Wald und für **DIE INNERE STIMME** in uns. Die Augen nehmen die Quelle immer deutlicher wahr: Ihre Größe, ihre Farbe, ihre Bewegung.

An einer Stelle im Boden sickert und sprudelt das Quellwasser hervor. Es kommt aus der Erde ohne unser Zutun. **DIE ERDE SCHENKT UNS DAS FRISCHE WASSER**, unaufhörlich und immer neu. Aus dem Ursprung quillt das Wasser hervor, aus dem Dunkel der Erde und ihrem großen Reichtum aus Steinen, Wurzeln, feuchtem Boden, aus Mineralien und Lebewesen. Mutter Erde gebiert unablässig, was wir zum Leben brauchen.

Lange sitzen wir andächtig, wir tun nichts und lassen die Quelle sprudeln, aus dem Urgrund hervorspringen und hervorquellen. Das Quellwasser strömt ohne jede Trübung klar und frisch.

Wir erfrischen unser Gesicht und unsere Haut mit viel Wasser. Die Unruhe, die uns befallen hatte, die Last der Entscheidung und die Mühe des Weges fallen von uns ab. Die frische Quelle macht uns frisch und die klare Quelle macht uns klar: Probleme, die uns noch gefangen hielten, können wir durchschauen, mit klarem Blick trennen wir jetzt Ungültiges vom Gültigen, Unnötiges vom Nötigen.

Die negativen Botschaften, die ewigen Sorgen, dass wir anerkannt werden, lösen sich in Luft auf. Das ungetrübte Quellwasser reinigt und heilt uns. Wie werden rein und heil. Es ist, als würden wir sterben und neu geboren werden. Wir fühlen uns sehr lebendig und jung.

Und nun bilden wir mit beiden Händen eine Schale und führen das Quellwasser an unsere Lippen und trinken in tiefen Zügen von dem Wasser aus dem Urgrund, dem Wasser zum Leben. Wir sind nicht mehr ängstlich, schwach und unsicher, sondern kraftvoll und stark. Das Wasser, das wir trinken, stärkt uns von innen heraus, wir werden mutig und frei.

Und nun macht das Wasser, das wir getrunken haben, dass wir selbst eine Quelle werden, aus der Leben sprudelt: Es ist, wie wenn vom Bauch aus kreisrunde Wellen sich über unseren Körper hinziehen. Wir spüren unseren kräftigen Atem, unsere warmen Füße und Hände, vielleicht ein Kribbeln auf der Haut.

Wir wissen nicht, wie lange wir an der Quelle sitzen und ihr zuschauen. Ihre Kraft geht mehr und mehr auf uns über: wir spüren die schöpferische Energie, wie sie in uns hochsteigt. Wir werden energiedurchlässig und kraftvoll und können sagen: "Es fließt!"

Wir wissen jetzt, wonach wir uns sehnten: nach einem erfüllten Leben, an dem alle unsere Sinne teilhaben, erfüllt mit eindeutiger Schöpferkraft, erfüllt mit klaren Beziehungen unter den Menschen.

Wir sehnten uns nach dem Ur-sprung und nach dem Geschenk der immerwährenden Erneuerung. Wir sehnten uns nach der Heilung der seelischen Wunden, nach der Aufrichtung aus allen Demütigungen. Wir sehnten uns nach echter Freundschaft, nach einer Lebensaufgabe, die unserem Sein entspricht, ja einfach nach Leben. Und jetzt sehen wir das alles mit dem „Auge des Herzens“, weil wir der Quelle begegnet sind.

Dies ist ein heiliger Augenblick. WIR BEGEGNEN DEM ENGEL, DER DIE GOTTHEIT ANKÜNDIGT. Das Heilige berührt und durchdringt uns, wir spüren es körperlich als Wärme, Hitze, starke Atembewegung, Erregung und Kribbeln: Ja, es stärkt uns ganz und gar, bei uns selbst zu bleiben, uns ernst zu nehmen und auf uns zu hören, uns nicht mehr den Boden unter den Füßen wegnehmen zu lassen. Lange bleiben wir andächtig stehen vor der Quelle.

Dann ist es an der Zeit, von diesem Bild wieder zurückzukehren in das Bewußtsein der Gegenwart. Dafür nehmen wir uns viel Zeit.

Nun führt uns die **Geschichte der Hagar**, die uns schon einmal begegnet ist unter dem Aspekt des Aufbruchs und des Weges, an ihre Quelle. Nachdem Hagar die Richtung verloren hatte, begannen sie und Ismael, ihr Sohn, in der Wüste umherzuirren und vor Angst sahen sie die Quelle nicht. Hagar hatte Ismael unter einen Strauch geworfen, weil sie nicht sehen konnte, wie ihr Sohn litt, und sie hatte sich selbst erschöpft hingelegt in den Sand. Da auf einmal hörte sie das Quellwasser rauschen und sah die Wellen im Licht glitzern. Sie stand schnell auf, netzte ihr Gesicht mit dem frischen Wasser und brachte ihrem Sohn davon. Hagar hat diese lebensrettende Erfahrung begriffen als eine Begegnung mit der Gottheit. Ein Engel hatte ihr die Augen geöffnet, so emp-

fand sie es. Und Hagar tat nun das, was sonst kein Mensch je in der Bibel tat. **Sie gab der Gottheit einen Namen: du bist "Gott-sieht-mich"**. Diejenigen, die die biblischen Geschichten erforschen, haben entdeckt, daß Hagar die Priesterin eines alten Quellkultes gewesen ist.

Die Begegnung mit dem Heiligen, das unser Leben heiligt und erfüllt, geschieht in sehr vielen und unterschiedlichen Quellenerfahrungen. Menschen, die sich ganz vom christlichen Glauben entfernt hatten, erleben plötzlich das Heilige beim Eintreten in einen Kirchenraum, bei die Geburt eines Kindes oder beim Anblick des Sternenhimmels. Es ist die Berührung mit dem Göttlichen mitten in ihrem All-Tag, das ihnen die Dimension des Religiösen wieder eröffnet. Es kommt aus heiterem Himmel und ergreift uns, erschreckt, rüttelt wach, erfüllt mit Freude. Danach sind wir eine ganz Andere und gerade darin ganz wir selbst. Wir wissen nichts und zugleich alles, wir sehen in die Dinge hinein und durch sie hindurch und wir wissen so klar wie nie zuvor, wonach wir unser Leben ausrichten.

Es ist eine große Freude, die in uns Einzug hält. Wir werden so schnell nicht darüber reden, um es nicht zu zerreden. Wir werden andächtig und ehrfürchtig die Begegnung mit der Quelle in unserem Herzen bewahren. Aber wir werden als Veränderte den Weg zurück antreten.

Andreas F. besucht im Rahmen einer Gemeindeparterschaft einige Familien in Kiew. Er spricht mit jungen Paaren und erfährt von ihnen, wie gefährlich eine Schwangerschaft im Körper einer Frau ist, die der radioaktiven Verstrahlung ausgesetzt war. Andreas F. ist zutiefst erschüttert über die Brutalität der Forscher und Betreiber von Atomreaktoren und über die leise Not der Ehepaare. Das ändert ihn selbst, seinen Lebensstil, seine Prioritäten. Er kann hinter diese Erfahrung nicht mehr zurück, sein Leben hat von jetzt ab eine Ausrichtung. Er ist Gott im Mitmenschen begegnet.

Vera Z. erlebt zum erstenmal einen getanzten Gottesdienst. Alle sitzen im Kreis um die Mitte, die mit Brot und Wein und einem herrlichen Blumenstrauß gestaltet war. Nach den ersten Gebeten und Liedern werde alle, die Lust dazu haben, eingeladen zum meditativen Tanz. Zu ruhigem 4/4-Takt schreiten sie in die Mitte, legten symbolisch alle Sorgen nieder am Tisch Jesu und gehen gestärkt zurück mit nach hinten schwingenden Armen zum Zeichen, daß sie mit der Kraft des Mahles zurück in den Alltag gehen. Vera Z. spürt zum ersten Mal am ganzen Leib, was der Glaube vermag, die heilende Kraft der reinen Gebärde.

Wir sind der Quelle der Weisheit und der Erkenntnis begegnet, wir sind unserem Selbst begegnet, gereinigt von allen Forderungen, die von außen kommen. Wir sind damit auch dem Göttlichen begegnet, das uns zu neuen Menschen werden läßt.

Der Abschied

Wir sind tief bewegt von der Begegnung mit der Quelle. Wir spüren, daß wir hinter diese Erfahrung nicht mehr zurück können. Wir haben vom Quellwasser getrunken und wir haben erkannt, was uns im Innersten gut tut und was zugleich das Göttliche ist.

Wir wollen nicht einfach weggehen von diesem heiligen Ort und dieser heiligen Zeit. Wie können wir die Verbindung zur Quelle halten, auch dann, wenn uns der Alltag aufzufressen droht, wenn die alte Unruhe und Sehnsucht, die negativen Botschaften und Unsicherheiten wieder auftauchen? Den Abschied von der Quelle gestalten wir deshalb bewusst, damit die Kraft, die aus der Begegnung wuchs, in uns wirken kann.

Zunächst ist es die Dankbarkeit, die uns mit der Quelle verbindet. Sie schenkte uns ja den Zugang zu den tragenden Kräften des Lebens, die aus dem Ursprung kommen und die wir einfach nur als Geschenk annehmen können. Wir sind dankbar für das Geschenk, das wir als Gnade empfinden, wenn wir auch wissen, dass es unsere Entscheidung zum Aufbruch war, wir unsere Schmerzen überwinden mussten.

Diese Spannung werden wir nicht auflösen mit irgendeiner Methode. Deshalb bildet die Dankbarkeit eine stetige Verbindung zur Quelle.

Beim Abschied fließt der Dank ein in das Bekenntnis: Ja, dies ist das Ziel meiner Sehnsucht, hier bin ich mir selbst und dem Heiligen begegnet. Hier habe ich Zugang gefunden zu den tragenden Kräften meines Lebens.

Von **Martha, einer der Jüngerinnen Jesu**, ist uns dieser Dank und dieses **Bekenntnis** überliefert: Martha hatte mit Jesus über Tod und Auferstehung gesprochen und erkannt, daß Jesus den Tod überwunden hatte. Sie bekennt: „**Du bist der Gesalbte!**“ Der Gesalbte ist für sie die personifizierte erfüllte Sehnsucht. Jesus wurde von den Frauen gesalbt, die in dem, was er sagte und tat, die Quelle der Weisheit und des Heils erkannt hatten. Sie hatten tatsächlich kostbares Öl dabei, das sie auf Jesu Haupt und Füße gossen. Es ist ein alter Brauch, den König so zu salben.

Auch von Hagar haben wir gehört, dass sie mit einem Bekenntnis auf die Begegnung an der Quelle antwortet: „Du bist el roi – ein Gott-sieht-mich“.

Einen anderen Abschied feiert der Erzvater Jakob, der im Traum die Himmelsleiter gesehen hatte. Er baut an dieser Stelle einen Altar aus Steinen. Steine setzen bedeutet auch, der Erfahrung ein Denkmal zu setzen.

"Wir laden euch ein zum Abschiedsessen", so hören wir unsere Nachbarn, die in eine andere Stadt ziehen. Das Abschiedsessen ist auch ein Abschiedsritual. Es verbindet mit den vergangenen Erlebnissen und stärkt für den Weg, der vor uns liegt.

Nachdem Jesus die Tochter des Jairus bei der Hand gefaßt hatte und gesagt hatte: „**Mädchen, ich sage dir, stehe auf!**“ und so das Mädchen auferweckt hatte, sagte er zu den Umstehenden: Gebt ihr zu essen! Das Mädchen brauchte Stärkung, es mußte wieder in den Alltag zurück und in ihm leben.

Auch das Abendmahl, das Jesus mit seinen Jüngerinnen und Jüngern feiert, ist ein Abschiedessen, das zugleich ein Stärkungsmahl ist. Es verbindet die Menschen mit Jesus und untereinander.

Charlotte K. hat sich zum Schluß einer Tagung segnen lassen, weil sie tief berührt war von der offenen Atmosphäre. Sie hatte gespürt, daß sie mit ihrem Suchen und ihren inneren Kämpfen und auch mit ihren Stärken und Begabungen angenommen worden war. Sie sagt: „Hinter diese Erfahrung kann ich nicht mehr zurück.“ Die Gruppe stellte sie in ihre Mitte. Jede Person sagte ihr ein gutes Wort und dann tanzten sie um sie herum zu dem Kanon: "Jeder Teil dieser Erde, sei meinem Volk heilig". Und die Leiterin endete mit dem Gruß: So sei gesegnet!

Die Ehepartner Klaus und Sabine F. waren schon dreißig Jahre verheiratet, als Klaus zum ersten Mal den Mut fand, Sabine von seinen furchtbaren Kriegserlebnissen zu berichten. Dieser Moment löste viel Verhärtetes in ihnen und er wurde für sie zum Anfang einer neuen, glücklichen Beziehung. Sie richteten im Haus einen kleinen Altar ein mit Steinen, die sie im Urlaub bei langen Wanderungen gefunden hatten und legten andere für sie wichtige Bilder dazu.

Immer wieder, wenn wir später zur Quelle zurückkehren, können wir ein Abschiedsgeschenk mitnehmen: ein Buch, ein Holzkreuz, ein Bild oder ein Lied. Vor allem aber lassen wir uns wieder einladen, um die Quellenerfahrung zu wiederholen und zu verstärken.

Der Weg zurück in den Alltag

Wir, die wir an der Quelle saßen, tragen einen Schatz in uns. Wir leben von nun an nach unseren tiefsten Bedürfnissen und nicht mehr nach dem, was andere von uns erwarten oder was wir meinen, dass andere von uns erwarten. Wir fragen uns: **“Was ist mein Begehren von innen heraus?”** Wir fragen nicht mehr: “Was sagt mir die Gesellschaft/die Kirche, was ich empfinden, was ich glauben soll?” Das aber verunsichert unsere Mitmenschen sehr und daraus erwachsen Gefahren.

Das Märchen vom Wasser des Lebens erzählt von einem kranken Vater und seinen drei Söhnen. Die zwei älteren Söhne waren auf dem Weg zum heilenden Wasser zu arrogant gewesen gegenüber dem Zwerg, der die Intuition verkörpert. Der dritte Sohn folgt dessen Ratschlägen und kann tatsächlich vom Wasser des Lebens schöpfen. Auf dem Rückweg will er freundlich sein zu seinen Brüdern. Diese aber nützen ihn aus, vertauschen das Heilwasser gegen schmutziges und als der König davon trinkt, will er seinen jüngsten Sohn verjagen.

Auf dem Weg zurück lauern viele Gefahren. Menschen wollen von unseren Erfahrungen profitieren und beuten uns aus. Wir merken das daran, dass nach jedem Zusammensein mit ihnen wir den Eindruck haben, dass wir mehr Energien hergeben mußten als wir zurückbekamen.

Andere lachen uns aus oder schließen uns aus ihrer Gemeinschaft aus.

Wir suchen nun Menschen, die uns verstehen. Wenn wir von ihrer Quellenerfahrung hören, staunen wir und spüren die Stärkung. Wir empfinden sofort eine Solidarität mit ihnen. Die Energien fließen, alles was wir verschenken, kommt mehrfach zu uns zurück. Einfache Menschen überraschen uns mit ihrer großen Weisheit.

Es gibt einige Sinnbilder, die den Rückweg beschreiben. Indem wir sie betrachten, können sie unserer Seele Nahrung geben:

In der **nordisländischen Sagensammlung EDDA** bittet ein Sohn seine Mutter um die Lieder, die Segen bringen, damit er eine gefährliche Reise bestehen kann.

Im Abschied geht es darum, daß die Kraft bei uns bleibt. Das kann das Segenslied bewirken. Die Mutter singt neun Lieder, die Gefahren benennen und den Schutz ansagen. Sie singt von den Feinden, deren Sinn sich wandeln soll, von den Wassern und Wellen, die den Sohn nicht mitreißen sollen, von der Kraft, die ihn beflügeln soll, wenn er mit Fremden streiten muß.

In der englischen Marine ist es üblich, dem Tauwerk einen roten Faden einzuweben. Wir sprechen deshalb vom **roten Faden, der uns den Weg weist**. Gerne wird dieses Bild zusammen benutzt mit der Erzählung von Ariadne in der griechischen Sage. Sie hat dem Theseus, der in der Mitte des Labyrinths von Knossos den Minothaurus erlegt hatte, einen Wollknäuel mitgegeben, an dem er sich für den Rückweg orientieren konnte.

Hildegard K. fand in einer Gruppe der Anonymen Alkoholiker die feste Begleitung zurück in den Alltag. Die regelmäßigen Gruppenabende mit ihren festen Regeln bewahren sie von Rückfällen und vor Einsamkeit. Zum Schluß von jedem Meeting sprechen alle:

Gott, gib uns die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können.

Gott, gib uns den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können.

Gott, gib uns die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.

Herbert M. war in der DDR-Zeit wegen einer schweren Operation lange im Krankenhaus. Dort lag neben ihm ein Mann, der kirchlich gebunden war. Sie kamen miteinander ins Gespräch und Herbert M. spürte, daß seine Fragen nach Sinn, nach Versöhnung und Hoffnung hier eine Antwort fanden. Als er wieder im Betrieb war und der Brigadeführer erfuhr, dass er zum Gottesdienst gehe, wurde Herbert M. unter Druck gesetzt, er solle für die Stasi arbeiten.

Dank einer Aussprache mit dem Bischof konnte er dem Druck widerstehen.

Das neue Leben in der alten Welt

Die Begegnung mit der Quelle hat uns sehr verändert. Wir leben in einer anderen Weise. Wir entdecken ein aus dem tiefen Inneren kommendes neues Verhaltensmuster, eine neue Lebendigkeit, eine neue Richtung: Was früher wichtig war, verliert an Bedeutung, anderes bekommt mehr Gewicht. Freundschaften bilden sich neu.

Aber die Menschen in unserer Familie, am Arbeitsplatz und im Verein sind gleich geblieben. Sie können nicht wissen, was in uns zum Leben erwachte. Sie verstehen uns nicht. Für uns ist es unabdingbar wichtig: Wir haben ein Recht auf Kontakt zur Quelle.

Da ist ein interessantes **Gleichnis von Jesus von Nazareth**. Er will damit deutlich machen, was beten heißt. Er erzählt von einer verwitweten Frau, die eine Rechtssache anhängig hat. Der zuständige Richter läßt die Sache schleifen. **Die Frau beharrt aber auf ihrem Recht** - und hat Erfolg. Diese Beharrlichkeit kann uns ein Vorbild sein, wie wir im Alltag verhindern, daß wir wieder untergehen in den alten Gewohnheiten und Strukturen.

In vielen Märchen wird dieses neue Leben mit einer Hochzeit gefeiert. Der Held heiratet die Prinzessin, nachdem die Not beseitigt ist, oder das Ungeheuer besiegt. Die Hochzeit ist nicht gemeint als ein Sinnbild für die heile Welt ohne Probleme. Die Hochzeit vereinigt vielmehr die Gegensätze von Mann und Frau, von männlich und weiblich. Diese Gegensätze liegen in jedem von uns selbst. Jetzt können wir akzeptieren, was an zunächst Unvereinbarem in uns selbst liegt. Die Begegnung mit der Quelle hat uns frei gemacht, uns so anzunehmen, wie wir sind.

Und noch etwas zeigen die Märchen: Als Aschenputtel das Hochzeitsfest feiert, muß die böse Stiefmutter, die ihr das erfüllte Leben vorenthalten hat, auf feurigen Schuhen tanzen, bis sie umfällt. Das ist uns ein Hinweis darauf, daß wir zu allen lebensfeindlichen Mächten und Menschen auf Distanz gehen müssen. „So nicht mit mir“, ist eine Haltung, die - ausgesprochen oder nicht - einen Schutz darstellt ebenso wie der Satz: „Das ist dein Problem“. Im Umgang mit Menschen, die sich an uns hängen wollen, sorgt dieser Satz für Abgrenzung und Schutz der neu gewonnenen inneren Freiheit.

Wir haben das Recht auf Kontakt zur Quelle.

Deshalb räumen wir uns in unserer Wohnung einen Platz ein, der nur für uns selbst ist. Hierhin können wir uns zurückziehen.

Jetzt ist die Zeit reif, um eigene Formen der Spiritualität und der Kreativität zu entwickeln und zu pflegen. Wir wollen ja den Kontakt zur Quelle nicht verlieren, auch wenn oder gerade weil wir die Hochstimmung nicht durchhalten können. Wir gehen auf Entdeckungsreise nach neuen Gruppen, Tagungen, nach Menschen, die unsere Schöpferkraft fördern.

Wir finden eine spirituelle Lehrerin, wir können uns von ihr bestätigen und inspirieren lassen.

Wir stehlen uns nicht aus der Verantwortung, aber wir lassen uns auch nicht mehr ausnützen. Die Vorwürfe, wir seien egoistisch, halten wir aus. Könnten wir es denn erklären?

Heute leben wir in einer sogenannten innengeleiteten Gesellschaft. Das bedeutet, daß die Lebensgestaltung aus unserem inneren Bedürfnis in freier Wahl geschieht. Im Gegensatz dazu wird in den außengeleiteten Gesellschaften die spirituelle Nahrung durch feste Bräuche gegeben. Prozessionen, Trauerjahr ...

Viele Menschen können mit den inneren Bildern viel erleben. Dazu dienen die Imaginationen oder auch Fantasiereisen genannt. Wir wollen an dieser Stelle eine **gelenkte Fantasie von Hannelore Morgenroth** einfügen (siehe Literaturverzeichnis):

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin, und lassen Sie ihren Atem ein- und ausströmen, so wie die Wellen ans Ufer des Meeres rollen und ihren eigenen Rhythmus haben.

- * **Lassen Sie diesen Tag noch einmal an sich vorüberziehen.**
- * **Alles, was ich erlebt habe, sehe ich noch einmal vor mir.**
- * **Alles Schöne und Schwere und auch das, wo ich mich leer und ausgetrocknet und ohne Leben gefühlt habe...**
- * **Und nun stelle ich mir vor, dass ich einen Brunnen sehe. Es ist der Brunnen der Tiefe. Aber er ist zugesperrt.**
- * **Ich suche den Schlüssel. Wo ist er?**
- * **Ich finde ihn und schließe den Brunnen auf. Was geht mir dabei durch den Sinn?**
- * **Ich schaue in den Brunnen hinab. Was sehe ich?**
- * **Dann fasse ich mir ein Herz und steige durch den Brunnen in die Welt der Tiefe...**
- * **Wie sieht es dort aus? Ich schaue mich um, wo ich bin...**
- * **Dann mache ich mich auf den Weg. Ich sehe ein großes Wasser vor mir. Es ist lebendiges Wasser.**
- * **Ich darf in dieses Wasser hinabsteigen.**
- * **Alles, was ich erlebt habe, nehme ich mit in die reinigende Kraft des Wassers.**
- * **Ich darf loslassen, was dieser Tag an Schwerem mit sich gebracht hat.**
- * **Auch das Schöne lasse ich los...**
- * **Diesen Tag meines Lebens lasse ich los...**
- * **Das Wasser kann alles, was ich erlebt habe, verwandeln in Kraft, die mir zum Besten dient, dass ich weiterwachse.**
- * **Und während ich noch bade und mich an dem lebendigen Wasser erfreue, sehe ich die Quelle, die das lebendige Wasser speist...**
- * **Ich steige aus dem Wasser...**

- * Ich gehe zur Quelle...
- * Da steht die Hüterin der Quelle und reicht mir einen Krug.
- * Ich schöpfe aus der Quelle lebensiges Wasser...
- * Die mir den Krug gegeben hat, gibt mir zum Abschied eine für mich wichtige Botschaft mit. Was sagt sie zu mir?
- * Ich bedanke mich und nehme Abschied.
- * Den Krug mit lebendigem Wasser nehme ich mit nach Hause...
- * Langsam komme ich wieder zurück in meine Umgebung, öffne die Augen, bewege meine Hände und Füße und schaue mich um.

Die Quelle entspringt in uns

Das ist nun die wunderbarste und beglückendste Erkenntnis, die wir am Ende unserer Reise gewonnen haben: Die Quelle sprudelt in uns. Wir können nicht mehr von ihr getrennt werden.

Wir haben an der Quelle gestanden und haben aus ihrem frischen Wasser getrunken. Wir haben beim Abschied den Kontakt zur Quelle fest geknüpft und im alltäglichen Leben Gruppen und Formen gefunden, um aus der Quelle immer neu zu schöpfen.

Gleichzeitig spüren wir, daß die Quelle in uns ist.

Wir spüren es, wenn wir niedergeschlagen sind, dass die Erneuerung schneller kommt als früher. Auch depressive Menschen finden besser wieder aus dem schwarzen Loch heraus.

Wir spüren es, wenn wir zuviel arbeiten, denn wir finden Ort und Zeit zur Ruhe.

Wir spüren es, wenn wir in guten Zeiten leben, an der unbändigen Lebensfreude, die uns erfüllt.

Wir spüren es, wenn uns ein heiliger Zorn packt angesichts des Bösen.

Die Quelle entspringt in uns – das bestätigen uns oft die Rückmeldungen anderer Menschen.

„Du gibst mir soviel Mut für die Zukunft“, sagen sie, wenn sie hören, dass auch im Alter das Leben erfüllt sein kann. „Dir spüre ich an, dass du eine innere Balance hast,“ so empfinden es unsere Mitmenschen, die in der Unruhe stehen.

Jesus hatte die besondere Begabung, Menschen zu ihrer eigenen Kraft zu führen.

Der Johannesevangelist schildert uns eine Szene an einem Brunnen. Jesus geht auf die Frau zu, die da ihren Krug füllt und sagt: „Gib mir zu trinken!“ Und nun entspinnt sich ein spannendes Gespräch, das zwischen wortwörtlichem und übertragenem Verständnis des Wassers hin und her pendelt. Schließlich sagt Jesus: **“Wer von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, den wird nicht mehr dürsten. In ihm entspringt eine Quelle des lebendigen Wassers.“** Und einige Seiten weiter: **„Wer an mich glaubt, wie die Schrift sagt, von dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen.“** In beiden Worten klingt eine sehr alte Weisheit

an, dass nämlich gerade Frauen die Kreativität in sich bergen, denn sie könnten ein neues Menschenkind gebären. Das griechische Wort für "Leib", das dort im Johannesevangelium steht, heißt wörtlich übersetzt: Unterleib, Bauch. Viele von uns haben sich diese Wortwahl angewöhnt, indem sie sagen: "Die Entscheidung muß aus dem Bauch kommen". Damit meinen sie die innere Stimme, die im Bauch als der Mitte unseres Körpers spürbar ist. Die auseinanderbrechende Zweiheit von Verstand und Gefühl ist im Bauch aufgehoben.

Mit dem Bild aus der weiblichen Lebenserfahrung können auch Männer sich identifizieren. Aber es ist wichtig zu wissen, woher das Bild kommt. Für Frauen kann es zum Bewusstsein ihrer Stärke führen. Frauen, die nie gebären, sind aber doch ihrerseits von einer Frau geboren worden und müssen sich deshalb nicht aus diesem Bild ausklinken. Frauen, die mit einem sogenannten negativen Mutterkomplex lebten, haben oft in der zweiten Lebenshälfte das Gefühl, dass sie jetzt erst wirklich zu leben beginnen. Dann aber erscheint ihr Leben ihnen doch als sehr sinnvoll, denn sie haben ihre Kreativität entdeckt.

Es ist nicht richtig, zu sagen: Gott wirkt alles, der Mensch nichts. **Es ist besser, Gott noch weiter zu denken als die Kraft, die außerhalb und innerhalb des Menschen wirkt. Es ist die Kraft, die Leben hervorbringt, verwandelt und sterben läßt. Das Wort "Gott" ist nur ein hilfloser Versuch, diese großen Erfahrungen zu begreifen.**

"Die Quelle ist in mir", das ist ein Bild für die Wirkung der Kraft zum Leben im Menschen selbst, eine Kraft, die schöpferisch wirkt, die wirklich ist.

Hans S. ist mit seiner Freundin zusammengezogen in eine geräumige Wohnung. Hans hat diese Quelle in sich entdeckt und lebt selbstbestimmt. Seine Freundin jedoch ist noch der Angst vor dem unterworfen, was andere von ihr verlangen könnten. Hans S. will seiner Freundin helfen, aber er weiß: Ich kann ihr nichts abnehmen, ich kann nur einfach an ihrer Seite sein und bleiben, wie ich bin.

Friederike M. lebt in einem kleinen Dorf im Schwarzwald. Sie arbeitet viel: als Putzfrau, als Mutter einer großen Familie. Sie pflegt die kranken Eltern. Friederike M. kennt alle diese Gedanken über die Reise zu den Quellen nicht. Sie hat aber in langen Gesprächen mit ihrer Mutter eine natürliche Weisheit gewonnen. Sie beobachtet die Natur und lernt aus ihr. Sie versteht die Sorgen ihrer Mitmenschen, hört zu und hilft durch ein verständnisvolles Wort eine Lösung zu finden.

II Die Reise - ein Symbol für das Heilwerden

Die Reise ist ein Urbild für religiöse Erfahrungen, die auf einem langen und intensiven inneren Weg geschehen. Dieses Urbild gibt es in allen Religionen und auch in den Märgen, die in ihren Urformen Begegnungen mit der Gottheit, oft in Gestalt einer Göttin, enthalten. Aber wir ändern heute die Art und Weise und den Inhalt dieser Reise, weil unsere Lebensverhältnisse sich grundlegend geändert haben. Wir sprechen von der *Reise zu den Quellen* als einer Herausforderung im Alltag der Menschen.

Die Reise ist ein Aufsteigen

Die Kirchenväter und MystikerInnen der vergangenen Jahrhunderte verstehen diese Reise und erfahren sie im Bild der Himmelsleiter aus Jakobs Traum. Die Leiter steht auf der Erde und reicht zum Himmel. Die innere spirituelle Reise geschieht also in mehreren Stufen und hat ein sehr hohes Ziel. Meist werden drei Stufen genannt: Reinigung - Erleuchtung - Vollendung. Die höchste Stufe ist eine Vereinigung mit dem Göttlichen. Im Rahmen der Liebesmystik des Mittelalters wurden die drei Stufen auch im aufsteigenden Bild von Fußkuss, Handkuss und Mundkuss beschrieben.

Dorothee Sölle hat die drei Stufen für die heutige Zeit neu ausgelegt. Sie nennt die Stufen: Stauen - Loslassen - Widerstehen. Damit hat sie dem spirituellen Weg eine politische Stoßrichtung gegeben.

Die Reise ist ein Hinabsteigen

Die Kunde von Schamanenreisen kommt aus Sibirien und Amerika. Schamanen sind Menschen, die durch bestimmte Techniken in die Welt der Geister eintauchen können. Diese Menschen haben in ihren Völkern eine besondere Stellung, die mit großen Schmerzen und Risiken verbunden ist. Für Menschen in Europa wird diese Schamanenreise in Büchern und Seminaren zu einem verhältnismäßig harmlosen Psychotrip. Beim Rasseln oder Trommeln geht die Person auf eine Fantasiereise. Sie sucht ein Loch in der Erde, oftmals ist es eine Quelle, durch die sie - wie sie sich vorstellt - in die Unterwelt gelangt. Dort macht sie viele Entdeckungen und kehrt schließlich durch das Anfangsloch wieder zurück. Das Trommeln und Rasseln wirkt dabei so auf das Gehirn, dass Teile von ihm aktiv werden in ihm, die sonst ruhen. Dadurch werden ganz grandiose innere Bilder freigesetzt.

Die Reise ist eine Wandlung

Diese genannten bisherigen Reisen sind an die Lebenswelt der Kirchenväter, der Nonnen, der Menschen mit einer besonderen Stellung in der Gesellschaft gebunden. Auf Grund ihrer Unabhängigkeit können sie sich der inneren Reise widmen.

Mit der *Reise zu den Quellen* beschreiben wir eine Reise, wie Menschen sie heute erleben. Unsere Lebenswelt ist geprägt von einem Überfluss an Reizen und Angeboten, in denen sich das Wesen des Menschen erst zurechtfinden und ausprägen muss.

Statt einer Methode, die beliebig einsetzbar ist, ist die Reise zu den Quellen deshalb heute ein inneres Muss. Die Unruhe duldet nicht, übersehen und verdrängt zu werden. Wir können uns verweigern und finden dann kein Heilsein. Aber wenn wir uns der Wahrheit stellen, werden wir weiter von der Sehnsucht nach dem Heilsein getrieben.

Die Gegensätze zwischen den beiden Auslegungen des Symbolbildes REISE lassen sich kurz zusammenfassen:

Die *Reise zu den Quellen* führt nicht zu einem hohen Ziel, sie verwandelt den Menschen im Alltag. Die *Reise zu den Quellen* fordert keine Askese, sie ist keine pädagogische Maßnahme. Sie bringt aber die Herausforderung mit sich, die vielen Hindernisse auf der Reise zu überwinden. Das Heilsein findet nicht im Zustand der Entrückung statt, wovon viele MystikerInnen berichten. Das Heilsein will im Alltag gelebt werden.

Die Reise ist ein Heilwerden

Heute sind wir Menschen in die Beziehungen und Abläufe des Alltags eingebunden: Telefonanschluss und Miete, Einkaufen und Waschen, Versicherungen bezahlen, kranke Kinder und Alte pflegen, Beruf und Familie unter einen Hut bringen. Auch Menschen, die wegen einer Depression, wegen traumatischer Erfahrungen oder aus anderen Gründen nicht berufstätig sein können, müssen das alles bewältigen und es ist für sie ebenso schwer wie für Gesunde.

Die *Reise zu den Quellen* beschreibt heute religiöse Erfahrungen mitten im Leben und ist dennoch Grundlegend für das ersehnte und dann errungene Heilsein.

Aus einer in viele Teile zerflatternden Seele wird eine ganze Person, die sich eingehüllt und geborgen fühlt in dem Mantel der göttlichen Liebe.

Aus einer sich selbst auslöschenden Seele wird eine Person, die mit Lebenskraft erfüllt ist.

Aus einer sich anderen unterwerfenden Seele wird eine Person, die sich ihrer einzigartigen Ausstrahlung bewusst ist.

III Die Quelle - ein weibliches Symbol

Die Quelle ist eine wunderbare Erscheinung in der Natur. Sie bringt das Wasser hervor, das die Lebensgrundlage von Menschen, Tieren und Pflanzen ist und damit sichert sie das Überleben aller Kreaturen. Deshalb sind Ortsgründungen immer an einer Quelle geschehen. Menschen haben bald auch die Heilkraft des Quellwassers entdeckt und ihre Dankbarkeit in Gestalt religiöser Verehrung zum Ausdruck gebracht. Zu allen Zeiten hat dieses Wunder der Natur unsere Vorfahren so sehr beschäftigt, dass sie die Quelle als Sinnbild für Kreativität und Lebenskraft verwendet haben. Von hier aus ist es auch leicht zu verstehen, dass Quellen und der Ort um sie herum Heilige Stätten wurden und die Quellen verehrt wurden.

Die Quelle bringt stetig neues Wasser hervor, sie ist schöpferisch und fruchtbar. Sie erhält jung, sie heilt und dem, der sie betrachtet, schenkt sie Weisheit. Deshalb wird sie mit mütterlichen und mit erotischen Assoziationen versehen.

Die Quelle ist eine Mutter

Während es beim Brunnen um das Gefäß geht, um Gehalten- und Geborgensein und um den Durchgang zur Tiefe, hat die Quelle ihre besondere Bedeutung darin, dass sie den aufsteigend-durchbrechenden Charakter und das Geborenwerden symbolisiert.

Es gibt weitere Verbindungen zu den Erfahrungen von Frauen: Das Menstruationsblut ist die Quelle des Lebens, der Muttermund ist die Quelle des Geborenwerdens. Die Menschen der frühen Zeit haben deshalb die Quellen in Mythen und Sagen mit Nixen, Nymphen und Meerjungfrauen, Wasserfrauen und Brunnenholden bevölkert. Dieses Verständnis ist bis in die Gegenwart erhalten, wie das Beispiel von **Marie Luise Kaschnitz** zeigt, das wir im Textteil abgedruckt haben: Die Kinder begegnen auf ihrer Reise durch die Natur der Quellfrau und erleben, wie Mädchen und Frauen die Quelle um einen Liebeszauber bitten.

Der Mutteraspekt der Quelle ist ein Motiv bei **Philipp Otto Runge in seinem Bild "Der Mittag"**. Er malt eine Mutter an der Quelle sitzend, ihre sechs Kinder auf dem Schoß, an der Brust und zu ihren Füßen um sich geschart. Noch elementarer ist das Mutter-Quelle-Motiv in einem anderen Bild von ihm. Es heißt "Mutter an der Quelle" oder "Mutter und Quelle". Leider ist es im Jahr 1931 im Münchener Glaspalast verbrannt. Friedrich Muthmann stellt uns das Bild vor Augen: "Aus dunkler Erdtiefe dringt eine Quelle hervor. Ihr klares Wasser sammelt sich in einem von der Natur gebildeten Becken, das von Schilfgebüsch überschattet und mit Rasen und Kräutern dicht umkränzt ist. Eine reife, mütterliche Frau ruht an seinem Rande; den Kopf in die rechte Hand gestützt, schaut sie sinnende auf ihr nacktes Knäbchen, welches ihr linker Arm sorglich

umschließt. Vornübergebeugt, die Füße im Wasser, begrüßt es mit ausgestreckten Händen sein Bild, das ihm von unten entgegenschimmert. Am jenseitigen Rand steht eine Pflanze mit schwertlilienartigen Blättern und neigt über die Quelle eine große, vollentfaltete Blüte, deren Kelch see-rosengleich aus dem dunklen, stillen Wasserspiegel aufzutauchen scheint.... Es liegt wie eine mythische Verzauberung auf dem in stiller Abgeschlossenheit ruhenden Quellwinkel mit dem unergründlichen Dunkel seines Wasserspiegels, mit dem Blütenkelch, welche die Blume der Romantik am Traumquell des Novalis in Erinnerung ruft."

Die Quelle ist erotisch

Mit der Fruchtbarkeit und dem Geborenwerden sind unmittelbar die Sexualität und die Erotik verbunden. In Gedichten von der Antike bis in die Gegenwart begegnet uns dieser bedeutungsvolle Zusammenhang: An der Quelle und ihrem geschützten Ort im Wald können die Liebenden sich begegnen. Die ursprüngliche Reinheit des Quellwassers wird zum Anlaß für erotische Visionen von nackt badenden Frauen, von einem prickelnden Gefühl bei der Berührung mit dem Wasser. **Die Quelle kann den Liebeszauber schenken.** Dichter vor allem der Antike, der Renaissance und Romantik geben ihr den Namen ihrer Geliebten. Sie besingen mit dem Bild der Quelle die Erwartung einer beglückenden Begegnung, schildern die Schönheit des weiblichen Körpers und klagen über das vergängliche Glück und über ihren Liebeskummer.

In der nordischen Mythologie ist **Laga die Göttin der kühlenden Gewässer und Quellen.** Sie wohnt in **Söquabekr, einem silbernen Palast,** über den die Gewässer der Erde hinauschen. Odin, der Göttervater, besucht sie täglich, um sich zu baden und um sich an ihrer Quelle zu erquicken.

Im Brauchtum hat sich diese Beziehung der Quelle zum Erotischen erhalten: "Wenn ein Mädchen Nadeln in die Quelle wirft, so kann sie ihren Zukünftigen sehen."

Die Quelle ist heilig

Lange bevor das Christentum unsere Welt erobert und gestaltet hat, haben die Menschen den Quellen ihrer Umgebung göttliche Eigenschaften gegeben und ihren Ort als Heiligtum verehrt. Sie haben ihnen Opfer dargebracht, damit sie nicht versiegen und den Menschen die Lebensgrundlage nehmen. In **Delphi** haben Priesterinnen an der Quelle geweissagt, im ganzen Mittelmeerraum und nördlich der Alpen zeigen die Ausgrabungen Reste dieser Kultstätten, z.B. in **Hodscheid/Hunsrück.** **Weibliche Gottheiten konnten diese besondere Bedeutung der Quelle am besten repräsentieren: Die Matronen und die Göttin Sirona im keltischen, die Göttin Icovellauna im keltisch-germanischen Bereich oder die Heilgöttin Hygieia dort, ilkräftigen Quellen aus dem Boden sprudelten.**

Als die christlichen Missionare in diese Gebiete vordrangen, standen sie vor dem Problem, wie sie mit diesen Quellheiligtümern umgehen sollten, die tief im Volk verankert waren. Sie merzten sie nicht aus und verboten sie nicht, sondern sie deuteten sie um auf Maria und andere christliche Heilige. Sie taufte die Menschen in den Quellwassern und stellten das Wasser unter den Schutz dieser Heiligen. Und sie bauten Kapellen über ihnen. So ist z.B. die heilige Verena in Zurzach in der Schweiz die Nachfolgerin einer Quellgöttin für Liebe und Fruchtbarkeit. Viele Namen der Kapellen, die über einer heilkräftigen Quelle gebaut wurden, erinnern an diesen Vorgang: **Mari-abrännl, Maria Rast, Brombeerbründl, Heiligenbrunn** u.a.

"Überall zu finden – besonders in Italien, Frankreich und Spanien – sind Kirchen, die auf den Fundamenten alter Tempel erbaut wurden, und solche, die auf Quellheiligtümer zurückgehen...im nordöstlichen Teil des Straßburger Münsters, wo eine ganze Nixenfamilie – die Meerfrau säugt gerade ihr Kind – von einem Kapitell auf die Gläubigen herunterschaut", so schreibt Maria Schwelien in ihrem Beitrag "Maria als lebenspendende Quelle" in dem Buch "**Erde, Quelle, Baum**", das sie zusammen mit **Elisabeth Moltmann-Wendel und Barbara Stamer** herausgegeben hat.

Maria wird zur Gnadenquelle: "Du, die lebenspendende Quelle; sei begrüßt, die du einen reich strömenden Fluß entsendest" lässt die Liturgie der Ostkirche sie besingen.

Reste dieser kultischen Verehrung der Quellen finden wir in dem Brauchtum, am Ostermorgen das **Osterwasser** aus einer naheliegenden Quelle zu holen.

Eine sehr alte Tradition des Quellenheiligtums begegnet uns in den Erzählungen von Hagar. Die Geschichte geht auf ein altes Quellheiligtum in einer Oase zurück. Sie wurde erst später in die Abraham-Sara-Geschichten eingebaut.

Die Quelle als Sinnbild für Gott und für die Weisheit wird in der Bibel an einigen Stellen verwendet, so singt z.B. der Psalmist: "**Bei dir, Gott, ist die Quelle des Lebens**" und die **Weisheit wird gerühmt: "Die Lehre des Weisen ist eine Quelle des Lebens"**. Dasselbe hebräische Wort für Quelle finden wir auch in den Reinheitsvorschriften: Durch Opfer wird die Frau rein von der **Quelle ihres Blutes**. Vielleicht ist hier eine Erinnerung erhalten geblieben an den weibliche Ursprung des Quellensymbols.

Hildegard von Bingen verwendet das Bild der Quelle in einer ihrer großen Visionen. In ihrer Schrift "Welt und Mensch" schildert sie die **Vision von den drei Frauen, die an einer in einen Stein gefassten Quelle stehen. Es sind dies die Liebe, die Demut und der Friede**. Die Liebe ist die Quelle der Weisheit. Hildegard schreibt: "Der lebendige Brunnen aber ist der Geist Gottes; ihn hat Gott in all Seine Werke aufgeteilt. Aus diesem Quell leben sie, von ihm haben sie

das lebendige Leben, wie auch der Schatten aller Dinge im Wasser erscheint, und es gibt kein Ding, das ganz und gar erkennen könnte, woher es lebendig sei; es spürt vielmehr nur dunkel, wodurch es bewegt wird... Die Weisheit hatte vor allem auch die Worte der Propheten und anderer Weisen wie auch der Evangelisten aus dem lebendigen Quell geschöpft.. Der springende Quell des lebendigen Gottes ist die Lauterkeit. In ihr spiegelt sich seine Herrlichkeit. In diesem Glanz hat Gott mit großer Liebe alle Dinge umschlossen, deren Schatten im springenden Quell erschienen sind, bevor Gott sie in ihrer Gestaltung hervorgehen ließ."

Hildegard greift damit die Tradition von den drei Nornen, den drei Bethen und anderen Frauendreiheiten auf. Diese sind immer mit Baum und Quelle verbunden. Das zeigt auch das Beispiel aus der EDDA. Dort lagern zu FuÙe des Weltenesche Yggdrasil die drei Vielwissenden am Born, sie heißen: Urd, Werdandi und Skuld.

Hildegards Zeitgenossin und Kollegin **Herrad von Landsberg** verwendet das Bild der Quelle in der von ihr gemalten Fibel "**Hortus Deliciarum**". Das Bild zeigt die Philosophia, aus deren Kopf die Ethik, Logik und Physik entspringen. Aus ihrer Brust gehen sieben Quellen hervor mit drei bzw. vier Strahlen, die das Trivium der sprachlicher Wissenschaften und das Quadrivium der Naturwissenschaften darstellen. Dieses Motiv gehört auch in die Tradition der Sophia, deren Brust eine Quelle ist, aus der die Philosophen und Theologen die Milch der Weisheit trinken. Hier sei noch auf das Gedicht von **Martin Luther** hingewiesen, mit dem er zur Einweihung der ersten Wasserleitung in Wittenberg die Quelle besungen hat, aus der das Wasser kam, die Quelle des **Teucheler Berges**. Für Luther ist nicht die Quelle heilig, sondern Gott allein und die Quelle ist eines seiner Geschöpfe. Luther erspürt aber auch sofort die Kehrseite dieser Geschöpflichkeit: Die Quelle wird von den Bauern mißachtet.

Die Quelle dankt ihrem Schöpfer, indem sie ihn nachahmt und Gutes tut, als Wasserleitung in der Stadt allen reines Wasser spendet, den Reichen und Armen, den Dankbaren und Undankbaren. Die Quelle, die hier spricht - mit einem Schluß vom Kleineren zum Größeren - wird wiederum zum Vorbild für den Christenmenschen.

Die Quelle - ein wiederentdeckter Zugang zur Natur

Die Beschäftigung mit dem Symbol "Quelle" ermuntert uns, die Quellen in der Natur unserer Umgebung aufzusuchen, ihren Ort wahrzunehmen, Wald, Hang, Steine, Pflanzen und Tiere, und das Wunder der Schöpfung mit Ehrfurcht und Dankbarkeit zu betrachten und zu genießen. Unterschiedliche Quellen finden wir: Die eine sickert stetig aus dem Boden und bildet zunächst einen Quelltopf, aus dem dann ein Bach fließt. Die andere plätschert von einem Hang herunter, wieder andere quellen zahlreich in einem Bachbett.

Hier können Sie ein Foto
von einer Quelle in
Ihrer Umgebung einkleben:



Eine Familie hat dies ganz intuitiv anlässlich der **Taufe** ihres ersten Kindes gemacht:

"Am 4. Advent ist der Tauftag von Alfred Josua. Früh am Morgen - noch im Dunkeln - bricht die Taufgesellschaft auf und wandert um den Pinnower See bis zur Quelle am "Steinernen Tisch" unter blattleeren Buchen und Erlen. Dort sprudelt eine Quelle hervor. Alle stellen sich um sie und beobachten, wie stetig frisches, klares Wasser aus der Erde hervorquillt und sich in dem Quelltopf sammelt, bevor es einen Bach hinunterplätschert und in den See fließt. Jetzt haben alle Gelegenheit, etwas zur Quelle zu sagen. Sie wünschen, dass dem Kind Gottes Gnade immer wie ein Geschenk zufließt, so wie die Quelle stetig Wasser aus der Erde fließen läßt. Sie freuen sich und danken Gott für diese wunderbare Natur - in der Kälte des frühen Morgens. Immer noch ist es dunkel, als der Vater des Kindes mit einer breithalsigen Flasche das Taufwasser aus der Quelle schöpft. Schließlich bespritzen sich alle mit dem kalten Nass und machen sich dann auf den Heimweg zum gemeinsamen Frühstück. Später im Taufgottesdienst wird das Wasser aus der Flasche in die Taufschale geleert und der Pastor erschrickt ein wenig, weil das Wasser so kalt ist. Aber Josua lacht!"

IV Texte aus Bibel und Märchen, Mythologie und Literatur

Texte aus der Bibel

Die Bedeutung der Quelle als Ursprung des Lebens wird auf Gott übertragen:

Jer 2,13 Gott selbst ist die Quelle lebendigen Wassers

Jes 12,3 Ihr werdet mit Frohlocken Wasser schöpfen aus der Quelle des Heils

Ps 42, 2 Wie die Hindin nach dem Wasser der Quelle verlangt, so verlangt meine Seele nach dir, Gott.

Und in der Weisheitsliteratur ist die Quelle das Sinnbild für den Ursprung der Weisheit:

Pred 10,11 Des Gerechten Mund ist eine Quelle des Lebens.

Pred 13,14 Die Lehre des Weisen ist eine Quelle des Lebens

Pred 18,4 Die Quelle der Weisheit ist ein sprudelnder Bach

Im Johannesevangelium spricht Jesus davon, dass die Quelle im Menschen selbst ist:

Wer von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben sprudelt. Joh 4,14

Wen dürstet, der komme zu mir und trinke! Wer an mich glaubt, wie die Schrift sagt, von dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen. Joh 7,37+38

In der Offenbarung, dem letzten Buch des Neuen Testaments, wird die Vision einer Stadt des Friedens beschrieben. In der Mitte der Stadt ist die Quelle vom Wasser des Lebens, an den Seiten des Stromes stehen Bäume, deren Blätter zur Heilung der Völker dienen. Offbg 22,1+2

In den Büchern, die von den Erzählern erzählen, ist uns die Geschichte der Hagar und ihrer Rettung an der Quelle in zwei Fassungen überliefert. Hagar ist die Magd, die Abraham und Sara aus Ägypten mitgebracht haben und die statt der unfruchtbaren Sara dem Abraham einen Sohn gebiert.

Die erste Fassung in 1.Mose Kapitel 16:

Da nun Sara sie hart behandelte entfloh sie ihr. Da traf sie der Engel des Herrn am Wasserquell in der Wüste, am Quell auf dem Wege nach Sur, und sprach: „Hagar, Magd Saras, wo kommst du her und wo willst du hin?“ Sie antwortete: „Vor meiner Herrin Sara fliehe ich.“ Aber der Engel des Herrn sprach zu ihr: „Kehre zurück zu deiner Herrin und ertrage ihre Härte.“ Und er gab ihr die Verheißung: „Zahlreich machen will ich dein Geschlecht, dass man vor Menge es nicht zählen kann.“ Weiter sprach der Engel des Herrn: „Siehe, du bist schwanger und wirst einen Sohn gebären, den sollst du Ismael (das heißt: Gott hört) nennen, weil der Herr gehört hat, wie du littest. Er wird ein Mensch sein wie ein Wildesel – seine Hand wider jedermann und jedermanns Hand wider ihn; und allen seinen Brüdern setzt er sich vors Gesicht.“ Und sie nannte den Namen des Herrn, der mit ihr redete: „Du bist der El-Roi (d.i. Gott des Schauens). Denn wahrlich, hier habe ich dem nachgeschaut, der mich erschaut. Darum nennt man diesen Quell den Quell von Lahai-Roi; der liegt zwischen Kadesch und Bered.

Die zweite Fassung in 1.Mose Kapitel 21:

Am anderen Morgen in der Frühe nahm Abraham Brot und einen Schlauch voll Wasser und gab es Hagar, den Knaben setzte er auf ihre Schulter; so schickte er sie fort. Da ging sie hin und irrte in der Wüste von Beerseba umher. Als nun das Wasser in dem Schlauch ausgegangen war, warf sie den Knaben unter einen Strauch, ging hin und setzte sich gegenüber, etwa einen Bogenschuss weit. Denn sie sprach: „Ich kann den Tod des Knaben nicht mit ansehen.“ So saß sie ihm gegenüber; der Knabe aber begann laut zu weinen. Da hörte Gott die Stimme des Knaben, und der Engel Gottes rief der Hagar vom Himmel zu und sprach zu ihr: „Was hast du, Hagar? Fürchte dich nicht; denn Gott hat die Stimme des Knaben gehört, dort wo er liegt. Stehe auf, nimm den Knaben an und halte ihn fest an der Hand; denn zu einem großen Volke will ich ihn machen. Und Gott öffnete ihr die Augen, dass sie einen Wasserquell sah. Da ging sie hin, füllte den Schlauch mit Wasser und gab dem Knaben zu trinken. Und Gott war mit dem Knaben; er wuchs auf und wohnte in der Wüste und ward ein Bogenschütze. Er wohnte in der Wüste Paran, und seine Mutter nahm ihm eine Frau aus dem Lande Ägypten.

Mythologien und Sagen

Edda

In dieser Sammlung von nordisländischen Sagen gibt es das "Gesicht der Seherin". Dort wird die Entstehung der Welt beschrieben. In der Mitte steht die Weltenesche Yggdrasil und zu ihren Füßen ist ein Born, das ist der germanische Ausdruck für Quelle:

Eine Esche weiß ich,
sie heißt Yggdrasil,
die hohe, benetzt
mit hellem Naß:
von dort kommt der Tau,
der in Täler fällt;
immergrün steht sie
am Urdbrunnen.

Von dort kommen Frauen
Vielwissende,
drei, aus dem Born,
der unterm Baume liegt:
Urd heißt man eine,
die andere Werdandi –
sie schnitten ins Scheit -,
Skuld die dritte,
Lose lenkten sie,
Leben koren sie
Menschenkindern,
Männergeschick

Gebet an die Wassergöttin aus den Sagen der Mordwinen:

Beherrscherin des Wassers,

Wassermutter, Mütterchen,
du kommst aus der Erde hervor,
du fließest längs der Erde,
silbern kommst du hervor
golden strömst du,
spüle unseren "Sommer" ,
wasche unsere Schönheit!.

...

Viele ernährst du, viele tränkst du,
vielen gibst du Gesundheit,
spende Wohlfahrt, gib Gnade dem Geringen
aus dem silbern fließenden Wasser,
aus dem golden sich wiegenden Schiff,
aus dem silbern sprudelnden Bache,
von dem goldenen Ufer.

Aus der Dichtung

Theokrit, 3.Jh.v.Chr.

Über uns säuselte Laub von Pappeln und Ulmen in Fülle,
nahe dabei floß plätschernden Falls aus der Grotte der Nymphen
heiliges Wasser; auf schattenden Zweigen ertönte das Zirpen
dunkler Zikaden in stetem Bemühn, und weitab in Dornen-
dickicht erscholl das Baumfrosches Quaken. Die Lerchen und Finken
sangen ihr Lied, und seufzend erklang des Gurren der Turtel.
Goldgelbe Bienen summten und flogen herum um die Quellen.
Alles duftete Fülle der reichen Ernte des Sommers. BLÄNSDORF S.3

Martin Luther: Über den Nymphenbrunnen zu Wittenberg

Der das Meer, die Quellen, der alle Flüsse geschaffen hat,
der hat auch mich ein kleines Teilchen dieses Wassers werden lassen.
Ich bin aus einem kleinen Körper, aus versteckten, sprudelnden Quellen entsprungen,
aber ich rühme mich, das Werk des großen Gottes zu sein.
Ich werde vernachlässigt, bin verwildert, in überall verzweigten Adern
lässt man mich durch schmutzige Orte verschmutzen.
Die Bauern verschmähen mich auf ihre Weise im ländlichen Getümmel;
von ihnen werde ich nicht der Pflege für würdig gehalten.
Wenn ich vielleicht in der Nähe größerer Städte wäre,
würde ich selbst, wie die städtischen Brunnen, gepflegter sein.
Dennoch wird der Landmann von solchem Unrecht der Menge nicht gerührt,
werde ich durch keinen Bösen vom Guten ferngehalten.
Ich bewahre meine Wellen rein und glänzend,
diene Dankbaren und Undankbaren und fließe für alle gleich.
Denn ich diene dem großen Gott großzügig mit Wein
und verteile von meiner Gabe ohne Entgelt.
Ich zögere nicht, besitzest du weder Silber noch Gold.
Ich bin gekommen für bloßen Dank zum Schöpfen für reich und arm.
So gab Gott dem Undankbaren, schuf alles auf der Welt
und hilft mir, dafür ein gutes Beispiel zu sein.

Die Geschichte vom Wasserkrug nach Leo Tolstoi

Ein kleines Mädchen sorgte sich um seine todkranke Mutter. Es wusste, sie brauchte dringend Wasser, sonst würde sie sterben. Das Mädchen stand frühmorgens auf, nahm einen Krug und machte sich auf den Weg, um einen Brunnen zu suchen. Den ganzen Tag ging es unter der heißen Sonne, aber es konnte kein Wasser finden. Müde, enttäuscht und durstig legte sich das Mädchen am Abend auf die harte Erde und schlief ein. Da hatte es einen wunderbaren Traum: Es hörte eine Quelle plätschern und sah, wie der Krug bis zum Rand mit klarem Wasser gefüllt wurde.

Als das Mädchen am Morgen aufwachte, stand neben ihm der gefüllte Krug. Voller Freude sprang es auf und dachte, jetzt kann ich endlich meinen Durst löschen. Doch da fiel ihm die kranke Mutter ein, die das Wasser doch so nötig hatte. Eilig nahm es den Wasserkrug und wollte nach Hause laufen.

Beinahe wäre das Mädchen gestolpert. Vor ihm auf dem Boden lag schwach vor Durst ein kleiner Hund. Dem Mädchen tat das Hündchen leid. Es schöpfte mit seiner Hand Wasser und gab dem Tier zu trinken. Schon fand der kleine Hund Kraft und sprang davon. Der Wasserkrug aber war nicht leerer geworden.

Er war aber auch nicht mehr aus Ton sondern aus Silber und schimmerte wie der Mond. Voll Staunen eilte das Mädchen weiter. Da traf es die alte Frau und den alten Mann, die am Wege saßen, elend vor Durst. Das Mädchen sah ihre Not und gab ihnen zu trinken. Dankbar blickten sie dem Mädchen nach. Jetzt strahlte der Wasserkrug in leuchtendem Gold und war noch immer bis zum Rand voll Wasser.

Vorsichtig trug es den Krug nach Hause und rief: "Mutter, Mutter, ich habe Wasser für dich!" Das Mädchen reicht zuerst der kranken Mutter ein Glas Wasser und trank dann selbst. Und siehe da, der Wasserkrug war über und über mit funkelnden Edelsteinen besetzt. Aus jedem Stein sprudelte eine Quelle frischen Wassers.

Das Mädchen trug den Krug ins Freie und das Wasser lief über das dürre Land. Viele Bäche ergossen sich über die Erde, und überall, wohin sie flossen, grünte es. Die Gräser und Blumen sprießten. Die Bäume streckten die Äste empor. Die Tiere kamen und löschten ihren Durst. Die Menschen füllten ihre Krüge, tranken sich satt und freuten sich. Die Erde war ein wunderbarer Garten. Dann wurde es Nacht. Alles war ruhig und still, nur das Wasser hörte man fließen. Im Schlaf träumte das Mädchen, dass die Quellen und Bäche sogar über die Erde hinausflossen in den weiten Himmelsraum. Und es sah, wie aus jeder Quelle ein Stern emporstieg. Aus den leuchtenden Sternen entstand ein Sternbild, das den Menschen Gutes verheißt: "Die Liebe macht die Erde schön" und "Sie kann Vertrocknetes zum Leben erwecken!" (Quelle unbekannt)

Das Märchen vom Lebenswasser von Dagmar Jetter

"Lehre mich, was wichtig ist!" sagt das Mädchen zur weisen Frau. Die weise Frau schaut das Mädchen lange an, dann spricht sie. "Mein Kind, was wichtig ist, willst du von mir lernen? Es gibt nicht vieles, was wirklich wichtig ist. Nur ein paar Dinge. Eines davon will ich dich lehren, kleines Mädchen. Zieh hinaus in die Welt und suche das Lebenswasser!" Das Mädchen schnürt sein Bündel, schlüpft in seine festen Reiseschuhe und zieht hinaus in die Welt.

Es kommt an eine kleine Quelle mitten in einem grünen Wald und fragt: "Kleine Quelle, sag mir, wo finde ich das Lebenswasser?" Die Quelle murmelt leise: "Zieh nur weiter Kind und halte die Augen offen. Dann wirst du das Lebenswasser finden." Da nimmt das Mädchen sein Bündel und macht sich wieder auf den Weg.

Als es an einen stillen, klaren See kommt, setzt es sich nieder. Es ist durstig, schöpft ein bisschen Wasser mit der hohlen Hand und trinkt es. Rund um den See wächst Schilf und feuchtes, fettes Gras. Dort sitzen die Frösche und quaken. "Lieber See," sagt das Mädchen, "erzählt mir doch,

wo das Lebenswasser fließt!" Auf dem See erscheinen weite Kreise, kleine Wellen, die auf die Wasseroberfläche schreiben: "Zieh nur weiter, Kind, und halte die Augen offen. Dann wirst du das Lebenswasser finden."

Da nimmt das Mädchen sein Bündel und macht sich wieder auf den Weg. Es wandert viele Schritte lang. Es überquert viele Straßen und viele Menschen begegnen ihm. Aber auf seine Frage nach dem Lebenswasser hört es immer nur die eine Antwort. "Zieh nur weiter und halte die Augen offen." Das grüne Hügelland liegt hinter ihm und auch die großen Felder und Wiesen der Ebenen hat es verlassen.

Schließlich kommt es in ein Land aus Stein und Sand. Dort trifft es niemanden mehr. Keinen Grashalm, kein Tier und auch keinen Menschen. Kein Fluß versperrt den Weg und an keinem Teich kann es seinen Durst löschen. Dem Mädchen werden die Füße schwer und der Mund trocken. "Hier werde ich kein Lebenswasser finden," denkt das Kind bei sich. "Ich will umkehren und wieder ins grüne Grasland gehen, wo die Bäche plätschern und kleine Seen das Sonnenlicht spiegeln. Hier sterbe ich vor Durst."

So macht das Mädchen kehrt und läuft und läuft. Endlich erblickt es in der Ferne grüne Wiesen und Felder. Es ist ganz schwach vor Durst, und nur die Hoffnung auf frisches Wasser gibt ihm Kraft zum Weitergehen.

Endlich spürt es statt der harten, trockenen Steine weiches, feuchtes Gras unter seinen Füßen. Und dort, dort liegt der stille, klare See, in dessen Schilf die Frösche quaken. Das Mädchen fällt auf die Knie und trinkt und trinkt. Es läßt das klare Wasser über Gesicht und Hände laufen, kühlt die müden Füße im feuchten Nass. Da spürt es, wie seine Kraft wächst, wie es stärker wird und wie das Leben in seinen Körper zurückströmt. "Ich habe es gefunden, ich habe es gefunden, das Wasser des Lebens," jubelt das Mädchen. So lange habe ich laufen müssen, um das zu verstehen. Wo klares Wasser ist, da ist Leben. Jeden Tag seit ich auf der Welt bin, habe ich vom Lebenswasser getrunken, jeden Tag mehrmals. So weit habe ich wandern müssen, um das zu verstehen."

Der klare See lächelt im Sonnenlicht und läßt Kreise über seine Oberfläche tanzen.

Das Mädchen macht sich auf, um der weisen Frau zu erzählen, dass es gefunden hat, was richtig ist. Es kommt an der kleinen Quelle vorbei, die leise im grünen Wald gluckert. "Du bist das Lebenswasser!" ruft es ihr zu. "Du, und alle Bäche hier im Wald. Und der Regen, der vom Himmel fällt und der Tau, der morgens auf den Gräsern perlt. Denn von euch leben die Bäume und Kräuter und die Tiere und die Menschen.

Endlich steht das Mädchen wieder vor dem Haus der weisen Frau. Es klopft und tritt ein. Die Frau lächelt ihm entgegen. "Sei gegrüßt, mein Kind, ich habe dich schon erwartet. Du hast sicher Durst nach dem weiten Weg. Nimm ein Glas Wasser!" "Ja", sagt das Mädchen. "Lebenswasser, Wasser ist wichtig. Gern will ich ein Glas Wasser bei dir trinken."

Das Märchen vom Wasser des Lebens

Es war einmal ein König, der war krank, und niemand glaubte, daß er mit dem Leben davonkäme. Er hatte drei Söhne, die waren darüber betrübt, gingen hinunter in den Schloßgarten und weinten. Da begegnete ihnen ein alter Mann, der fragte sie nach ihrem Kummer. Sie sagten ihm, ihr Vater wäre so krank, daß er wohl sterben würde, denn es wollte ihm nichts helfen. Da sprach der Alte: "Ich weiß ein Mittel, das ist das Wasser des Lebens, wenn er davon trinkt, so wird er wieder gesund: es ist aber schwer zu finden." Der älteste sagte: „Ich will es schon finden“, ging zum kranken König und bat ihn, er möchte ihm erlauben auszuziehen, um das Wasser des Lebens zu suchen, denn das könnte ihn allein heilen. „Nein“, sprach der König, „die Gefahr dabei ist zu groß, lieber will ich sterben.“ Er bat aber so lange, bis der König einwilligte. Der Prinz dachte in seinem Herzen: „Bringe ich das Wasser, so bin ich meinem Vater der Liebste und erbe das Reich.“

Also machte er sich auf, und als er eine Zeitlang fortgeritten war, stand da ein Zwerg auf dem Wege, der rief ihn an und sprach. „Wohinaus so geschwind?“ „Dummer Knirps“, sagte der Prinz

ganz stolz, „das brauchst du nicht zu wissen“, und ritt weiter.. Das kleine Männchen aber war zornig geworden und hatte einen bösen Wunsch getan. Der Prinz geriet bald hernach in eine Bergschlucht, und je weiter er ritt, je enger taten sich die Berge zusammen, und endlich ward der Weg so eng, daß er keinen Schritt weiter konnte; es war nicht möglich, das Pferd zu wenden oder aus dem Sattel zu steigen, und er saß da wie eingesperrt. Der kranke König wartete lange Zeit auf ihn, aber er kam nicht. Da sagte der zweite Sohn: „Vater, laßt mich ausziehen und das Wasser suchen“, und dachte bei sich: „Ist mein Bruder tot, so fällt das Reich mir zu.“ Der König wollte ihn anfangs auch nicht ziehen lassen, endlich gab er nach. Der Prinz zog also auf demselben Weg fort, den sein Bruder eingeschlagen hatte, und begegnete auch dem Zwerg, der ihn anhielt und fragte, wohin er so eilig wollte. „Kleiner Knirps“, sagte der Prinz, „das brauchst du nicht zu wissen“, und ritt fort, ohne sich weiter umzusehen. Aber der Zwerg verwünschte ihn, und er geriet wie der andere in eine Bergschlucht und konnte nicht vorwärts und rückwärts. So geht's aber den Hochmütigen.

Als auch der zweite Sohn ausblieb, so erbot sich der jüngste, auszuziehen und das Wasser zu holen, und der König mußte ihn endlich ziehen lassen. Als er dem Zwerg begegnete und dieser fragte, wohin er so eilig wolle, so hielt er an, gab ihm Rede und Antwort und sagte: „Ich suche das Wasser des Lebens, denn mein Vater ist sterbenskrank.“ „Weißt du auch, wo das zu finden ist?“ „Nein“, sagte der Prinz. „Weil du dich betragen hast, wie sich's geziemt, nicht übermütig wie deine falschen Brüder, so will ich dir Auskunft geben und dir sagen, wie du zu dem Wasser des Lebens gelangst. Es quillt aus einem Brunnen in dem Hofe eines verwünschten Schlosses, aber du dringst nicht hinein, wenn ich dir nicht eine eiserne Rute gebe und zwei Laiberchen Brot. Mit der Rute schlag dreimal an das eiserne Tor des Schlosses, so wird es aufspringen: inwendig liegen zwei Löwen, die den Rachen aufsperrn., Wenn du aber jedem ein Brot hinwirfst, so werden sie still, und dann eile dich und hol vom Wasser des Lebens, bevor es zwölf schlägt, sonst schlägt das Tor wieder zu und du bist eingesperrt.“ Der Prinz dankte ihm, nahm die Rute und das Brot, und machte sich auf den Weg. Und als er anlangte, war alles so, wie der Zwerg gesagt hatte. Das Tor sprang beim dritten Rutenschlag auf, und als er die Löwen mit dem Brot besänftigt hatte, trat er in das Schloß und kam in einen großen schönen Saal: darin saßen verwünschte Prinzen, denen zog er die Ringe vom Finger, dann lag da ein Schwert und ein Brot, das nahm er weg. Und weiter kam er in ein Zimmer, darin stand eine schöne Jungfrau, die freute sich, als sie ihn sah, küßte ihn und sagte, er hätte sie erlöst und sollte ihr ganzes Reich haben, und wenn er in einem Jahre wiederkäme, so sollte ihre Hochzeit gefeiert werden. Dann sagte sie ihm auch, wo der Brunnen wäre mit dem Lebenswasser, er müßte sich aber eilen und daraus schöpfen, eh es zwölf schläge. Da ging er weiter und kam endlich in ein Zimmer, wo ein schönes frisch gedecktes Bett stand, und weil er müde war, wollt er erst ein wenig ausruhen. Also legte er sich und schlief ein: Als er erwachte, schlug es dreiviertel auf zwölf. Da sprang er ganz erschrocken auf, lief zum Brunnen und schöpfte daraus mit einem Becher, der daneben stand, und eilte, daß er fortkam. Wie er eben zum eisernen Tor hinausging, da schlug's zwölf, und das Tor schlug so heftig zu, daß es ihm noch ein Stück der Ferse wegnahm.

Er aber war froh, daß er das Wasser des Lebens erlangt hatte, ging heimwärts und kam wieder an dem Zwerg vorbei. Als dieser das Schwert und das Brot sah, sprach er: „Damit hast du großes Gut gewonnen, mit dem Schwert kannst du ganze Heere schlagen, das Brot aber wird niemals all.“ „Der Prinz wollte ohne seine Brüder nicht zu dem Vater nach Haus kommen und sprach: „Lieber Zwerg, kannst du mir nicht sagen, wo meine zwei Brüder sind? Sie sind früher als ich nach dem Wasser des Lebens ausgezogen und sind nicht wiedergekommen.“ „zwischen zwei Bergen stecken sie eingeschlossen“, sprach der Zwerg, „dahin habe ich sie verwünscht, weil sie so übermütig waren.“ Da bat der Prinz so lange, bis der Zwerg sie wieder losließ, aber er warnte ihn und sprach: „Hüte dich vor ihnen, sie haben ein böses Herz.“

Als seine Brüder kamen, freute er sich und erzählte ihnen, wie es ihm ergangen wäre, daß er das Wasser des Lebens gefunden und einen Becher voll mitgenommen und eine schöne Prinzessin erlöst hätte, die wollte ein Jahr lang auf ihn warten, dann sollte Hochzeit gehalten werden, und er

bekäme ein großes Reich. Danach ritten sie zusammen fort und gerieten in ein Lande, wo Hunger und Krieg war, und der König glaubte schon, er müßte verderben, so groß war die Not. Da ging der Prinz zu ihm und gab ihm das Brot, womit er sein ganzes Reich speiste und sättigte: und dann gab ihm der Prinz auch das Schwert, damit schlug er die Heere seiner Feinde und konnte nun in Ruhe und Frieden leben. Da nahm der Prinz sein Brot und Schwert wieder zurück, und die drei Brüder ritten weiter. Sie kamen aber noch in zwei Länder, wo Hunger und Krieg herrschten und da gab der Prinz den Königen jedesmal sein Brot und Schwert, und hatte nun drei Reiche gerettet. Und danach setzten sie sich auf ein Schiff und fuhren übers Meer. Während der Fahrt, da sprachen die beiden Ältesten unter sich: „Der Jüngste hat das Wasser des Lebens gefunden und wir nicht, dafür wird ihm unser Vater das Reich geben, das uns gebührt, und er wird unser Glück wegnehmen.“ Da wurden sie rachsüchtig und verabredeten miteinander, daß sie ihn verderben wollten. Sie warteten, bis er einmal fest eingeschlafen war. Da gossen sie das Wasser des Lebens aus dem Becher und nahmen es für sich, ihm aber gossen sie bitteres Meerwasser hinein.

Als sie nun daheim ankamen, brachte der jüngste dem kranken König seinen Becher, damit er daraus trinken und gesund werden sollte. Kaum aber hatte er ein wenig von dem bitteren Meerwasser getrunken, so ward er noch kränker als zuvor. Und wie er darüber jammerte, kamen die beiden ältesten Söhne und klagten den Jüngsten an, er hätte ihn vergiften wollen, sie brächten ihm das rechte Wasser der Lebens, und reichten es ihm. Kaum hatte er davon getrunken, so fühlte er seine Krankheit verschwinden, und war stark und gesund wie in seinen jungen Tagen. Danach gingen die beiden zu dem Jüngsten, verspotteten ihn und sagten: „Du hat zwar das Wasser des Lebens gefunden, aber du hast die Mühe gehabt und wir den Lohn; du hättest klüger sein und die Augen aufbehalten sollen, wir haben dir’s genommen, während du auf dem Meer eingeschlafen warst, und übers Jahr, da holt sich einer von uns die schöne Königstochter. Aber hüte dich, dass du nichts davon verrätst, der Vater glaubt dir doch nicht, und wenn du ein einziges Wort sagst, so sollst du noch obendrein dein Leben verlieren, schweigst du aber, so soll dir’s geschenkt sein.“

Der alte König war zornig über seinen jüngsten Sohn und glaubte, er hätte ihm nach dem Leben getrachtet. Also ließ er den Hof versammeln und das Urteil über ihn sprechen, dass er heimlich sollte erschossen werden. Als der Prinz nun einmal auf die Jagd ritt und nichts Böses vermutete, mußte des Königs Jäger mitgehen. Draußen, als sie ganz allein im Wald waren, und der Jäger so traurig aussah, sagte der Prinz zu ihm: „Lieber Jäger, was fehlt dir?“ Der Jäger sprach: „Ich kann’s nicht sagen und soll es doch.“ Da sprach der Prinz: „Sage heraus, was es ist, ich will dir’s verzeihen.“ „Ach“, sagte der Jäger, „ich soll euch totschießen, der König hat mir’s befohlen. Da erschrak der Prinz und sprach: „Lieber Jäger, laß mich leben, da geb ich dir mein königliches Kleid, gib mir dafür dein schlechtes.“ Der Jäger sagte: „Das will ich gerne tun, ich hätte doch nicht nach Euch schießen können.“ Da tauschten sie die Kleider, und der Jäger ging heim, der Prinz aber ging weiter in den Wald hinein.

Über eine Zeit, da kamen zu dem alten König drei Wagen mit Gold und Edelsteinen für seinen jüngsten Sohn: Sie waren aber von den drei Königen geschickt, die mit des Prinzen Schwert die Feinde geschlagen und mit seinem Brot ihr Land ernährt hatten, und die sich dankbar bezeigen wollten. Da dachte der alte König: „Sollte mein Sohn unschuldig gewesen sein?“ und sprach zu seinen Leuten: „Wäre er noch am Leben, wie tut mir’s leid, daß ich ihn habe töten lassen.“ „Er lebt noch“, sprach der Jäger, „ich konnte es nicht übers Herz bringen, Euern Befehl auszuführen“, und sagte dem König, wie es zugegangen war. Da fiel dem König ein Stein vom Herzen, und er ließ in allen Reichen verkündigen, sein Sohn dürfte wiederkommen und sollte in Gnaden aufgenommen werden.

Die Königstochter aber ließ eine Straße vor ihrem Schloß machen, die war ganz golden und glänzend, und sagte ihren Leuten, wer darauf geradewegs zu ihr geritten käme, das wäre der rechte, und den sollten sie einlassen, wer aber daneben käme, der wäre der rechte nicht, und den sollten sie auch nicht einlassen. Als nun die Zeit bald herum war, dachte der Älteste, er wolle sich eilen,

zur Königstochter gehen und sich für ihren Erlöser ausgeben, da bekäme er sie zur Gemahlin und das Reich daneben. Also ritt er fort, und als er vor das Schloß kam und die schöne goldene Straße sah, dachte er: „Das wäre jammerschade, wenn du darauf rittest.“, lenkte ab und ritt rechts nebenher. Wie er aber vor das Tor kam, sagten die Leute zu ihm, er wäre der rechte nicht, er sollte wieder fortgehen. Bald darauf machte sich der zweite Prinz auf, und wie der zur goldenen Straße kam und das Pferd den einen Fuß daraufgesetzt hatte, dachte er: „Es wäre jammerschade, das könnte etwas abtreten“, lenkte ab und ritt links nebenher. Wie er aber vor das Tor kam, sagten die Leute, er wäre der rechte nicht, er sollte wieder fortgehen. Als nun das Jahr ganz herum war, wollte der dritte aus dem Wald fort zu seiner Liebsten reiten und bei ihr sein Leid vergessen. Also machte er sich auf und dachte immer an sie und wäre gerne schon bei ihr gewesen, und sah die goldene Straße gar nicht. Da ritt sein Pferd mitten darüber hin, und als er vor das Tor kam, ward es aufgetan, und die Königstochter empfing ihn mit Freuden und sagte, er wäre ihr Erlöser und der Herr des Königsreichs, und ward die Hochzeit gehalten mit großer Glückseligkeit. Und als sie vorbei war, erzählte sie ihm, daß sein Vater ihn zu sich entboten und ihm verziehen hätte. Da ritt er hin und sagte ihm alles, wie seine Brüder ihn betrogen und er doch dazu geschwiegen hätte. Der alte König wollte sie strafen, aber sie hatten sich aufs Meer gesetzt und waren fortgeschifft und kamen ihr Lebtag nicht wieder.

Marie Luise Kaschnitz

Aus: **Der alte Garten – ein Märchen**

Das Regenwasser, welches in die Erde eingedrungen ist, sammelt sich hier und dort in weiten, unterirdischen Mulden. Immer wieder schwillt es dort an, immer höher hebt sich der Spiegel, und, nach allen Seiten drängend, sucht es einen Ausweg aus der unterirdischen Kammer. An irgendeiner Stelle ist das Gestein durchlässig, und an diese Stelle drängt das Wasser, bricht aus dem Berg, ein kleines Rinnsal, eine Quelle. Im tiefen Talgrund tritt sie ans Licht. Wälder neigen sich über sie, und ein sanftes, schmales Wiesental verleitet sie, hinabzugleiten und zu wandern. Am Ufer des Bächleins, das bald das Tal durchheilt, gehen die Menschen herauf, finden die Quelle und fügen ihr aus rauhen Felsblöcken ein Becken. Bald wächst über die Steine dunkles Moos, aber das Wasser, das immer neu aus der Tiefe dringt, bleibt kristallklar und schmeckt so frisch und kräftig, besser als der edelste Wein. Die Wanderer, die talaufwärts ziehen, um sich in die einsame Wildnis der Wälder zu verlieren, halten an der Quelle ihre letzte Rast. Sie schöpfen mit der hohlen Hand und trinken, lassen das Wasser über ihre glühende Stirn und ihre Arme rinnen und fühlen sich wunderbar gestärkt.

Eine solche, von Menschenhand gefasste Quelle war der Ort, wo die Kinder aus ihrer Betäubung erwachten. Aber da sie auf einem ganz anderen Wege als die Wanderer dorthin gelangt waren, sahen sie zuerst nicht das geringste von den Wäldern, dem Himmel und dem schmalen Wiesental. Sie kamen aus dem Innern der Erde, Wasser trug sei empor, und Wasser, grünschimmerndes, gläsern glänzendes Wasser umgab sie, als sie die Augen aufschlugen. Noch immer waren sie so klein, daß die Wasserpflanzen ihnen wie Sträucher und Bäume und die niederen Ränder des Beckens ihnen wie gewaltige Mauern erschienen. „Wo sind wir?“ war ihre erste, staunende Frage. Auf diese erhielten sie schnell eine Antwort. Da sie nämlich, von dem beständigen Fließen und Strömen des Wassers wie von heftigen Windstößen beunruhigt, im grünen Verzweig des Mooses einen Halt suchten, schlüpfte aus diesen dunklen Gebüsch ein schönes Wesen hervor, das sie sogleich bei den Händen griff und in eine schützende Mulde zog.

„Ihr seid im Wasser einer Quelle“, sagte das schöne Wesen, das einem Menschenmädchen glich, dessen Füße aber unter einem schleppenden Gewande verborgen blieben.

„Diese Quelle ist mein Reich, und also seid ihr nun bei mir zu Gast. Ich habe euch lang erwartet, seid mir willkommen.“

„Wer hat dir von uns erzählt?“ fragte der Knabe erstaunt.

„Das Wasser“, sagte die schöne Quellfrau lächelnd, „das Wasser, das aus der Tiefe dringt. Das Wasser, das vom Gebirge herabströmt und das Meer sucht.“ „Das Meer?“ sagte der Knabe nachdenklich, „ist es dasselbe, in dem der Meervater wohnt?“ „Es ist dasselbe“, erwiderte die Quellfrau, „und bald werdet ihr mit dem Wasser reisen. Aber zuerst wollt ich die Zaubergewänder anziehen.“

Mit diesen Worten reichte sie den Kindern zwei Kleider, die so dünn wie Spinnweben waren und in schillernden Farben erglänzten. Kaum waren die Kinder in diese zarten Hüllen geschlüpft, so begannen sie schon, sich mit der größten Geschicklichkeit und Leichtigkeit im Wasser zu bewegen. Und nun ergriff die Quellfrau sie bei den Händen und zog sie empor zum Spiegel des Beckens. Immer heller, immer silberner erglänzte die Flut, und bald tauchten die Kinder auf und erblickten die schwarzen Tannenwälder, die Wiese und den kleinen, vollen Mond, der sehr hoch am Himmel stand. „Wie schön, ach wie schön!“ jubelten sie und vergaßen aufs Neue, daß die Zeit ihrer Wanderschaft begrenzt war und sie sich eilen mußten, zum Meervater zu gelangen. Leise und wie verückt wiegten sie sich in den Wellen, auf denen das Mondlicht wie Diamanten dunkelte. Aber diese Freude währt nicht lange. Denn nun schien die Quellfrau plötzlich zu erschrecken.

„Ich höre Menschenstimmen“, flüsterte sie, „Menschenschritte.“ Damit zog sie die Kinder in die Tiefe zurück, bis das flutende Wasser sie verbarg.

Indem kamen die Schritte immer näher, und nun vernahmen die Lauschenden eine helle Mädchenstimme, welche sagte: „Ich will mir das Gesicht waschen. Denn wer sich bei Vollmondchein das Gesicht im Wasser einer Quelle wäscht, der bleibt immer schön.“

Das Wasser bewegte sich heftig, und als es wieder zur Ruhe kam, sahen die Kinder die Gesichter zweier Mädchen, die sich über das Becken beugten. Das eine von ihnen war sehr schön, aber das andere war häßlich und sah traurig aus.

„Ich will meinen Tauftaler ins Wasser werfen“, sagte das häßliche Mädchen, „damit der, den ich lieb habe, am Sonntag mit mir zum Tanz geht. Ich will mein liebstes Schmuckstück opfern, damit er mich liebgewinnt und zur Frau haben will.“

Mit diesen Worten nahm das Mädchen einen großen, blinkenden Taler, der es an einer Kette auf der Brust trug, und warf ihn in das Becken der Quelle, und golden wie eine kleine Sonne sank er an den Kindern vorbei in die Tiefe.

„Was bedeutet das?“ fragte das kleine Mädchen gierig. „Das werdet ihr bald erfahren“, gab die Quellfrau lächelnd zur Antwort, und wie nun die Mädchen verschwunden waren und sie mit den Kindern durch das Wasser dahin glitt, zog sie den blinkenden Taler wie einen goldenen Anker hinter sich her.

Wie hübsch war es im Schlosse der Quellfrau! Gleich schwellenden Kissen breiteten sich überall die saftigen Moosbänke aus, in dem dichten Gewirr der Farne steckten niedlich gedrehte Schneckenhäuschen, und blanke Kieselagen am Grund der Flut. Aus einer Nische, die sich tief in das graue Gestein wölbte, brach ein heller Glanz, und dort wandte sich die Quellfrau um und sagte mit seltsam funkelnden Augen: „Jetzt sollt ihr meine Schätze sehen.“

Da beugten sich die Kinder vor, so weit sie konnten. Und als sie das Innere der Höhle erblickten, stießen sie einen Ruf der Überraschung aus.

In der dunklen Felsengrotte lag ein großer Haufen von glitzernden, funkelnden Dingen. Münzen von Gold und Silber waren da und dicke silberne Taler, Halsketten aus hellen, leuchtenden Steinen und goldene Herzchen, Ohrgehänge aus Perlen und blitzende Ringe. Die Quellfrau streckte ihre schönen Hände aus, um liebkosend all die hübschen Schmuckstücke zu berühren.

„Dies ist mein Schatz“, sagte sie, „mein süßer, kostbarer Schatz, den mir die Menschen gebracht haben, damit ich ihnen helfe. In allen Vollmondnächten kommen sie und bitten um Schönheit, Reichtum und Liebe, heute wie vor tausend Jahren. Seht ...“

Und nun holte die Quellfrau aus dem Haufen eine prächtige Münze heraus und zeigte sie den Kindern, und während der Knabe vergeblich einen Kranz von Buchstaben und Zahlen zu entziffern versuchte und das kleine Mädchen sinnend ein schönes Antlitz betrachtete, erzählte sie von einem Ritter, der in den Krieg gegangen war und die Münze für eine glückliche Wiederkehr geopfert hatte. Eine dünne, silberne Kette mit einem einfachen Herzchen griff sie heraus und berichtet von einem Mädchen, dessen Geliebter auf den Tod erkrankt war. Und endlich zeigte sie den Kindern einen einfachen, goldenen Ring. „Den hat eine Mutter gebracht“, sagte sie, „eine Mutter, deren Sohn sich mit dem Bösen verbinden wollte.“

„Hast du all diesen Menschen geholfen?“ fragte das kleine Mädchen begierig. „Wird das häßliche Mädchen ihren Liebsten zum Mann bekommen?“

Da nickte die Quellfrau, doch begann sie bald, sich über ihrem funkelnden Schatz hin und her zu wiegen, und es schien, als habe sie ihre Gäste ganz und gar vergessen. Wie träumend ließ sie noch immer die Ketten und Ringe durch ihre Finger gleiten und summt mit leiser Stimme vor sich hin, während ihre Augen so unbeständig und geheimnisvoll glänzten wie das Wasser selbst. Da nun zu gleicher Zeit die Strömung aus der Tiefe immer stärker wurde und die murmelnden Stimmen des Wassers die Kinder an ihre Reise gemahnten, grüßten sie die Quellfrau zum Abschied und ließen sich vom Wasser treiben. Hinauf ging es und durch eine enge, finstere Rinne, und dann waren die Ufer des kleinen Baches ihnen zur Seite und der Himmel zu ihren Häupten.

Gesammelte Werke Band I Insel Verlag S.434-438

"Das eigentliche Kreuz ist kein totes Ding. Es ist ein Baum, der bis an die Wolken wächst und Blüten und Früchte trägt. Unzähliges Volk umgibt ihn und badet in dem

Quell, der zu seinen Füßen entspringt.." aus: Das Spiel vom Kreuz, Ges. Ausgabe Band VI, Hörspiel 1971

J.W.von Goethe Faust:

Wo faßt ich dich, unendliche Natur?
Euch Brüste, wo? Ihr Quellen allen Lebens,
An denen Himmel und Erde hängt,
Dahin die welke Brust sich drängt -
Ihr quellt, ihr tränkt, und schmacht ich so vergebens?

Meditativer Tanz

Quellentanz von Anastasia Geng nach einer keltischen Musik, siehe auch Literaturhinweise.

Wir haben den Quellentanz zum estnischen Märchen "Die zwölf Töchter" getanzt, in dem immer wieder der Satz vorkam: "Geh zur Quelle, wo deines Glückes Wasseradern fließen..."

Wir stellen uns in zwei gleich große Kreise, auf Lücke, zur Mitte gewandt. Zuerst wiegen wir 2 mal 8 Zeiten und hören uns in die Musik ein.

Dann fangen alle an, auf 8 Zeiten die ausgestreckten Arme ganz langsam noch oben zu führen und wieder herunter. Laßt den Händen freies Spiel, seht, was sie machen wollen und was sie zeigen. Der Innenkreis macht dies Form 5 mal. Der Außenkreis schlüpft nach 2 mal durch die Lücke und macht einen neuen Innenkreis. Um den neuen Innenkreis zu bilden, haben wir 8 Zeiten 1,2 mit zwei Schritten zur Mitte, 3,4, wiegen und nochmals 4 Zeiten wiegen., dann fängt dieser Kreis wieder an, die Arme zu schwingen - 5 mal (beim dritten mal schlüpft der Außenkreis durch) -

Das Muster ist: zwei mal gemeinsam schwingen - beim 3. Mal schlüpft der Außenkreis durch, und wieder 2 mal gemeinsam. Achtet beim zur Mitte gehen, dass ihr genau auf der Lücke bleibt und so steht, dass der Außenkreis Platz hat, weiter zu schwingen. Aus der Mitte könnt ihr immer Wasser schöpfen.

In dir ist die Quelle des Lebens Ps 36,10

Quelle - ich sitze bei dir und schaue in dein Geheimnis,
du sprudelst hervor und ich schöpfe aus dir
und schöpfe und schöpfe, du wirst nicht leer.
Du läßt mich hinunterblicken in die Erde,
aus der ich gekommen bin
Du läßt mich neu geboren sein.

Quelle - ich netze meine Haut mit deinem Naß
du erfrischst mich mit deiner Kühle
Du reinigst mich mit deiner Klarheit.
Du erneuerst mich mit deiner Reinheit.

Quelle - ich trinke aus dir das klare Wasser
Alle Fragen fallen von mir ab
Alles Suchen findet ein Ende
Du schenkst mir Erkenntnis und Weisheit

Quelle - dein Anblick stärkt mich,
denn du läßt aus der Erde die Energien sprudeln.
Du schenkst mir Leben,
Lebendig fühle ich mich,
denn ich tauche ein in dein Fließen.

Quelle, in dir begegnet mir die Gottheit. Amen

V Literaturhinweise:

Jürgen Blänsdorf, Dieter Janik, Eckart Schäfer: Bandusia. Quelle und Brunnen in der lateinischen, italienischen, französischen und deutschen Dichtung der Renaissance. Beiträge zur Altertumskunde Band 32 hrg von Ernst Heitsch u.a., Stuttgart 1993

Uno Holmberg: Das Wasser des Lebens. Göttinnen und Wasserkult, Bern 1997

Dagmar Jetter: Das Märchen vom Lebenswasser, aus: PII-Elementarbereich betr.: Evangelischer Kindergarten Heft 35 1991, Mandelbaumweg 2, 53177 Bonn
0228/9523-0

Erni Kutter: Der Kult der drei Jungfrauen. Eine Kraftquelle weiblicher Spiritualität neu entdeckt, München 1997

James A. Michener: Die Quelle. Roman, München 1966

Otto Milfait: Verehrung von Quelle und Baum im Mühlenviertel, Gallneukirchen 1990

Elisabeth Moltmann-Wendel, Maria Schwelien, Barbara Stamer: Erde, Quelle, Baum. Lebenssymbole in Märchen, Bibel, Kunst, Stuttgart 1994

Hannelore Morgenroth: Den Brunnen aufschließen, München 1990

Friedrich Muthmann: Mutter und Quelle. Studien zur Quellenverehrung im Altertum und Mittelalter, Basel 1975

Erich Neumann: Die große Mutter. Eine Phänomenologie der Weiblichen Gestaltungen des Unbewussten, Olten 9.Aufl.1974

Dorothee Sölle, Mystik und 'Widerstand. "Du stilles Geschrei", Hamburg 1997

Heidemarie und Peter Strauss: Heilige Quellen zwischen Donau, Lech und Salzach, München 1987

Karl Weinhold: Die Verehrung der Quellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, Bern 1997

Textsammlungen:

Die Edda. Götterdichtung, Spruchweisheit und Heldengesänge der Germanen, übertragen von Felix Genzmer München 4.Aufl. 1997

Herrad von Landsberg: Hortus Deliciarum hrg. von Otto Gillen, Pfälzische Verlangsanstalt 1979

Hildegard von Bingen: Welt und Mensch, Salzburg 1981

Marie Luise Kaschnitz: Der Alte Garten. Ein Märchen, Gesammelte Werke Band I, Frankfurt 1982

Diess.: Das Spiel vom Kreuz. Ein Hörspiel, Gesammelte Ausgabe Band VI, Frankfurt 1982

Sr. Leonore Heinzl: Alle meine Quellen entspringen in dir, aus: Wenn Himmel und Erde sich berühren, Liederheft Chr. Kaiser-Güterlsoh 1990

Martin Luther: Werk, Weimarer Ausgabe Band 35, Weimar 1923
Märchensammlungen, Bibel, abgedruckt in Jürgen Blänsdorf, Quelle und Brunnen s.o.
Die Übersetzung besorgte dankenswerter Weise Renate Hingst, Pinnow/Schwerin

Bilder, Lieder, Tänze

Philipp Otto Runge: Mutter an der Quelle, 1931 verbrannt, abgedruckt in: Verlorene Maler-Romantiker, München 1931

Tänze von Anastasia Geng und die Cassette ESPE der Musikgruppe Taktzente - keltische Musik
- zu beziehen bei:

Barbara Besser Nienberger Kirchplatz 1 48161 Münster Tel: 02533/2404