

Ferrero-Küsschen-Meditation

Sabine Dieterle nach Pater Heinz Menz

Einstieg mit meditativer Musik, dunkler Raum (wenn möglich), Kerzenlicht, schöne gemütliche Atmosphäre. In der Mitte eine Schachtel mit Ferrero-Küsschen.

Schaut euch die schöne Verpackung an – da hat sich jemand schön gemacht!
Glänzendes Outfit
Der besondere Inhalt strahlt mir schon von außen entgegen.
Mir läuft das Wasser im Mund zusammen.

Und jetzt hole ich mal eines dieser leckeren Küsschen aus seiner Packung.
Klein & Fein
In goldenem Papier
Mit einer Schleife
Ich bekomme die Schokoladenseite gezeigt.

Ausgepackt verschwindet etwas von dem besonderen Glanz
Es ist immer noch eine feine Schokolade,
aber das Funkeln ist verschwunden.
Wenn ich hinein beiße ist da ein feiner Schokoladengeschmack, ein Hauch von Nougat
Aber ich stoße auch auf einen harten Kern,
auf kleine Nussplitter mit denen ich mich durchbeißen muss.

Sind wir nicht auch manchmal wie dieses Ferrero Küsschen?
Wir wollen uns gerne von unserer Schokoladenseite zeigen.
Hüllen uns in ein schönes Outfit und zeigen nur unsere äußere Schale.
Wir zeigen unser Inneres nicht sofort.
Unsere Nüsse die wir knacken müssen unsere Splitter denen wir begegnen müssen.

Verletzungen darüber etwas nicht geschafft zu haben,
Enttäuschung über eine unerwiderte Freundschaft oder Liebe,
Wut oder Hass auf jemanden der mich bewusst oder unbewusst gekränkt hat.

Ungeliebte Gefühle wie Neid, Eifersucht, Schadenfreude.

Natürlich zeigen wir dies nicht gerne, aber auch diese Gefühle, dieses Verhalten gehören zu uns.
Sie sind da und wir müssen mit ihnen umgehen.
Sie machen uns aus
genauso wie unsere besonderen Fähigkeiten, unsere Freundlichkeit, unser Lachen.

Erst als Ganzes wird dieser Schokoladengenuss zu etwas Besonderem.
Die schöne Verpackung, der zart schmelzende Schokoladengenuss, die harten Nüsse die wir knacken können und der besondere Geschmack den diese Mischung schafft.

Gott hilft uns nicht nur mit unseren Schokoladenseiten anzunehmen, sondern auch gerade mit dem, was wir an Verletzungen, Enttäuschungen, Verlusten und Unsicherheiten mitbringen. Das, was andere „knacken“ müssen, um uns ganz kennen zu lernen.
Er nimmt uns an, so wie wir sind. Liebt uns, so wie wir sind. Jederzeit und ohne Ausnahmen.
Diese Zusage will uns Mut machen, uns den anderen auch mit unserem harten Kern zu zeigen.