

Die heilende Kraft menschlicher Spannungen

(Helmut Schlegel)

Spannungen - auch unangenehme Spannungen- sind nicht vermeidbar. Aber: Sie sind heilsam. In guter Weise mit Spannungen umzugehen, ja sie als Kraftquellen für ein gesundes und erfülltes Leben zu nutzen, ist Thema dieses Bandes. Wie dies gelingen kann, wird zunächst am Beispiel einiger biblischer Gestalten und dem von Franz von Assisi gezeigt. Danach lenkt Helmut Schlegel den Blick darauf, wie Menschen heute ihre körperlichen und seelischen, aber auch ihre gesellschaftlichen und persönlichen Spannungen auszuhalten und als geistig-geistliche Energiequellen nutzen können.

Dabei stellt er vor allem franziskanische Grundhaltungen als hilfreiche Perspektiven vor. Sie motivieren dazu, ganz in der Gegenwart zu leben, die Tugend des rechten Maßes zu finden, im Umgang mit anderen Geschwisterlichkeit zu praktizieren und die „Mystik der offenen Augen“ zu üben.

Helmut A. Schlegel OFM, geb. 1943, 1988 bis 1998 Leiter des Exerzitien- und Bildungshauses in Hofheim/Taunus, bis 2007 Provinzial der Thüringischen Franziskanerprovinz, seither Leiter des Zentrums für christliche Meditation und Spiritualität in Frankfurt/M.-Bornheim, Buch- und Rundfunkautor.