



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 11.10.2022 07:50 Uhr | Petra Fietzek

## Von Verlässlichkeit

Ein alter Häuptling erzählt seinem Enkel:

"In meinem Herzen leben zwei Wölfe. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Ängste, des Misstrauens und der Verzweiflung. Der andere Wolf ist der Wolf des Lichts, der Lust, der Hoffnung, der Lebensfreude und der Liebe. Beide Wölfe kämpfen miteinander."

"Welcher Wolf gewinnt?", fragt ihn der Enkel.

"Der, den ich füttere", spricht der alte Häuptling.

Ich kenne auch diese beiden Wölfe in mir. Und manchmal brüllt der Wolf der Dunkelheit so laut, dass ich den Wolf des Lichts kaum noch höre.

Es gibt im Leben viel zu verkraften: im privaten und beruflichen

Bereich und nicht zuletzt in allen weltweiten Herausforderungen. Durch Fenster dringt der Smog all dessen, was sich aktuell ereignet.

Dahinein macht sich der Wolf des Lichts jedoch bemerkbar. Ja, er kann und will ebenso kämpfen wie der Wolf der Dunkelheit. Er kann sich wehren, sich verteidigen und sogar angreifen, wenn der Wolf der Dunkelheit zu aufdringlich wird. Ich kann dem Wolf des Lichts bei seinem Erstarken behilflich sein, indem ich ihn füttere. Doch womit? Was ist Kraftfutter für den Wolf des Lichts?

In allen Religionen gibt es sogenannte Namensgebete: Buddhisten wiederholen unablässig den Namen Buddhas mit ihren Gebetsketten,

Moslems sprechen das Gebet der 99 Namen Allahs, Hindus singen Gottesnamen in melodischen Mantras. Allen gemeinsam ist der Wunsch, göttliche Gegenwart in sich selbst und um sich herum zu erfahren. Göttliche Gegenwart mit ihrer heilsamen, Hoffnung spendenden Kraft.

All diese Namensgebete füttern den hungrigen Wolf des Lichts. Stärken ihn und verleihen ihm Schönheit.

Für Christen ist es der Name Jesus Christus, der im sogenannten Jesusgebet wiederholt wird. Er kann mit dem Ein- und Ausatem verbunden werden. So sprechen Menschen zum Beispiel beim Einatmen das Wort Jesus und beim Ausatmen das Wort Christus. Immer wieder, egal in welcher Lebenssituation. Beim Laufen, beim Meditieren, beim Putzen, im Wartezimmer oder vor einer anspannenden Aufgabe.

Sie erhoffen sich, dadurch die heilsame Anwesenheit des lebendigen Gottes zu spüren und davon verwandelt zu werden. Als Schutzschild gegen die lauernde Boshaftigkeit des Wolfes der Dunkelheit.

Vieles hat sich in den vergangenen Jahren und Monaten in verschiedenen Bereichen ereignet, das uns überrumpelt und schockiert. Selbstverständliches ist erschüttert, Vertrautes unzuverlässig geworden. Mir tut es gut, mir mit dem Jesusgebet Verlässliches bewusst zu machen und daraus zu leben, nämlich die Zusage Gottes "Ich bin bei euch alle Tage". Egal, was ist und was kommt.

Aus Coesfeld grüßt Sie Petra Fietzek