

Vergoldete Wunden

Von Palmsonntag bis Ostermontag

Geistliche Übungen, Exerzitien im Alltag

Einleitende Gedanken

Es gibt manchmal keine Möglichkeit, begleitet und an einem anderen Ort als daheim die Kar- und Ostertage zu durchleben. Trotzdem kann ich mir die Zeit einräumen, den Geschehnissen um Jesus Christus nachzuspüren und sie mit meinem eigenen Leben zu verknüpfen. Eigentlich liegt es nur an mir, dass ich mir diese geistliche Zeit schenke.

Ich wähle in meinem Umfeld eine Gebetsplatz und gestalte sie so, dass sie mir hilft, mich aus dem Alltag auszuklicken und in Stille und Geborgenheit anzukommen. Das kann durch eine kuschelige Decke gelingen, oder einen Blumenstrauß, eine Kerze, ein mir liebgewordenes Symbol aus meiner Erfahrungswelt, einen Stuhl, einen Gebetshocker, ein Kissen, ein Kreuz, ein Bild ... es gibt so viele Möglichkeiten, mich dabei zu unterstützen, dass ich jetzt hier Zeit mit mir, meiner Seele und mit Gott verbringen kann.

Vielleicht gibt es auch **Zeiten in meinem täglichen Leben**, wo es einfacher ist, ruhig und entspannt zu werden und zu bleiben. Der Lärmpegel ist ruhiger, die Geschäftigkeit um mich herum nimmt ab, ich bin präsent und wach. Dann kann ich zu dieser Zeit oder zu diesen Zeiten meinen Gebetsplatz aufsuchen und mich dort niederlassen. Ich kann das einmal am Tag für längere Zeit tun oder ich kann es auch mehrmals täglich für kürzere Impulseinheiten tun. Wie auch immer ich mich entscheide, es soll mir helfen, die Zeit des aufmerksamen Gesprächs mit mir selbst und Gott zu ermöglichen.

Die nun folgenden Texte sind eine Hinführung zum Tagesevangelium und zur persönlichen Auseinandersetzung damit.

Jeder Tag beginnt mit einem kurzen Gebet, das sich über die Woche nicht verändert. Ein Impuls zum Ruhig-Werden und Entspannen folgt. Das Thema des Evangeliums wird vorweggenommen. Das Tagesevangelium wird nicht jeden Tag zur Gänze abgedruckt, denn manche Texte sind sehr lange. Hier finden sich einige zentrale Verse. Im Tagesimpuls wird das Evangelium mit meiner eigenen Realität in Berührung gebracht. Ein Segensgebet macht den Abschluss eines jeden Tages.

Es ist wirkungsvoller, wenn ich mir Zeit des Meditierens, stillen Betrachtens und persönlichen inneren Verkostens zu den einzelnen Texten gebe. Damit können diese Worte in meinem inneren Bezirk erst zur Entfaltung kommen.

**Der Segen Gottes möge Sie in diesen Tagen begleiten,
bekräftigen und bestärken.**

Palmsonntag

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Ich ziehe mich an meinen Gebetsplatz zurück und nehme eine gute Sitzhaltung ein.

Ich nehme mir die nötige Zeit, um gut bei mir anzukommen.

Mein Atem fließt ruhig ein und aus.

Mit jedem Atemzug werde ich stiller und entspannter.

Ich wende meine Aufmerksamkeit meinem Beckenbereich zu. Ich spüre nach, wie mein Gesäß die Unterlage berührt. Ich atme in meinen Schoß und spüre die erwachende Energie. Der Schoß meiner Möglichkeiten, meiner Fruchtbarkeit auf so vielfältige Weise. Ich nehme achtsam wahr.

Wenn ich mir Zeit schenke, dann kann auch etwas, was in mir schlummert, an die Oberfläche und ins Leben kommen.

Was ist schon alles aus mir geboren worden? Was gibt es noch, was ins Leben will?

Ich bin es, die/der nährt und birgt, so wie ich in Gott geborgen bin.

Ich nehme meine Gestimmtheit wahr und verweile.

Hinführung zum Evangelium



Sie erwarten den Retter, den Messias, der alle ihre Nöte wendet, Fruchtbarkeit und Segen bringt, ein Leben in Fülle. Sie gehen ihm entgegen, mit Palmzweigen in ihren Händen jubeln sie ihm zu.

Was erwarte ich mir (vom heutigen Tag, vom Leben, von mir ...)?

¹Als sich Jesus mit seinen Begleitern Jerusalem näherte und nach Betfage am Ölberg kam, schickte er zwei Jünger voraus ²und sagte zu ihnen: Geht in das Dorf, das vor euch liegt; dort werdet ihr eine Eselin angebunden finden und ein Fohlen bei ihr. Bindet sie los, und bringt sie zu mir! ³Und wenn euch jemand zur Rede stellt, dann sagt: Der Herr braucht sie, er lässt sie aber bald zurückbringen. ⁴Das ist geschehen, damit sich erfüllte, was durch den Propheten gesagt worden ist: ⁵Sagt der Tochter Zion: Siehe, dein König kommt zu dir. Er ist friedfertig, und er reitet auf einer Eselin und auf einem Fohlen, dem Jungen eines Lasttiers. ⁶Die Jünger gingen und taten, was Jesus ihnen aufgetragen hatte. ⁷Sie brachten die Eselin und das Fohlen, legten ihre Kleider auf sie, und er setzte sich darauf. ⁸Viele Menschen breiteten ihre Kleider auf der Straße aus, andere schnitten Zweige von den Bäumen und streuten sie auf den Weg. ⁹Die Leute aber, die vor ihm hergingen und die ihm folgten, riefen: Hosanna dem Sohn Davids! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn. Hosanna in der Höhe! ¹⁰Als er in Jerusalem einzog, geriet die ganze Stadt in Aufregung, und man fragte: Wer ist das? ¹¹Die Leute sagten: Das ist der Prophet Jesus von Nazaret in Galiläa.

Wer ist das? Warum diese Aufregung?

Tagesimpuls

Der Jubel der Menge ist unüberhörbar. Eine lautstarke Reaktion auf die wunderbare Leistung eines außergewöhnlichen Menschen. Die Anerkennung ist mitreißend und bewegend. Das Bad in der Menge erfrischt: vorübergehend.

Heute so – morgen so.

Stimmungsschwankungen – der emotionale Tanz auf dem Pulverfass. Wie leicht kann ich abhängig werden von den Stimmen der anderen und dabei meine eigene Stimme überhören: Ich bin gesegnet. Ich bin Tempel Gottes.

Gestern – heute – morgen – bis in alle Ewigkeit.

Bei Gott gibt es keine Stimmungsschwankungen: nur ein bedingungsloses Ja.

Welche Erfahrungen habe ich mit Jesus Christus, dem Retter und Heiland, dem friedfertigen König, dem Verworfenen und Verurteilten gemacht?

Wie kann ich mich innerlich wehren, schützen, wenn um mich herum das Stimmengewirr, die Angstmacher, die Zujubler/innen, die Nörgler/innen, die Prophet/innen zu ohrenbetäubend werden?

Ich versuche mich wahrzunehmen, in mich hinein zu hören und dem, was sich in mir regt, was in mir sprechen möchte, Aufmerksamkeit zu schenken.

Segen

meine Stimme
spricht die Sprache
des Herzens
ich bin mir heilig
weil du mich im Segen bejahst

Montag der Karwoche

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Ich nehme wahr wie ich sitze.

Ich spüre in die Berührungspunkte zwischen meinem Leib und den tragenden Elementen: der Boden; der Stuhl; meine Hände, die ineinander liegen etc.

Ich atme in diese Berührungsflächen ein- und aus.

Ich spüre die Finger auf meiner Haut.

Ich lasse mich auch innerlich berühren von dem, was in mir lebendig ist oder wird, wenn ich mich in meiner Leiblichkeit wohlwollend erlebe. Durch Berührung komme ich in Schwingung, durch Schwingung komme ich zum vollen Klang.

Der Klang in mir bestimmt die Melodie, die mich jetzt bewegt.

Ich kann mich mit meinen Fingern zart im Gesicht berühren und mich selbst leicht massieren. Ich kann mir jederzeit selbst etwas Gutes tun.

Hinführung zum Evangelium

Mitten im Stress der sich steigenden Todesbedrohung, durchbricht eine befreundete Frau ein Tabu: Maria tut Jesus vor missgünstigen und zornigen Augen etwas Gutes, indem sie ihn salbt: Und er ist dankbar für diesen liebevollen Dienst an ihm.

EVANGELIUM

Johannes 12, 1-11

¹Sechs Tage vor dem Paschafest kam Jesus nach Betanien, wo Lazarus war, den er von den Toten auferweckt hatte. ²Dort bereiteten sie ihm ein Mahl; Marta bediente, und Lazarus war unter denen, die mit Jesus bei Tisch waren. ³Da nahm Maria ein Pfund echtes, kostbares Nardenöl, salbte Jesus die Füße und trocknete sie mit ihrem Haar. Das Haus wurde vom Duft des Öls erfüllt. ⁴Doch einer von seinen Jüngern, Judas Iskariot, der ihn später verriet, sagte: ⁵Warum hat man dieses Öl nicht für dreihundert Denare verkauft und den Erlös den Armen gegeben? ⁶Das sagte er aber nicht, weil er ein Herz für die Armen gehabt hätte, sondern weil er ein Dieb war; er hatte nämlich die Kasse und veruntreute die Einkünfte. ⁷Jesus erwiderte: Lass sie, damit sie es für den Tag meines Begräbnisses tue. ⁸Die Armen habt ihr immer bei euch, mich aber habt ihr nicht immer bei euch.

Lasst sie, sie tut mir gut!

Tagesimpuls

Jesu Weg biegt auf die letzte Gerade ein – geradewegs ins Verderben. Er spürt schon lange, wie sich die Lage zuspitzt und sich die Umwelt um ihn herum spaltet. Marias Sensibilität scheint diese Stimmung aufzunehmen, seine steigende Unruhe und ängstliche Vorahnung zu erspüren. Aus dankbarer und liebender Verbundenheit wagt sie diesen zärtlichen Ausdruck ihrer Zuneigung zu ihm: Sie berührt ihn vor den Augen der vorhandenen Männer aufs innigste und salbt ihn, wie ein König gesalbt wird. Darin drückt sie sinnlich und sehr intim ihre Verbundenheit mit ihm, mit seinen Werten und seinem Glauben aus. Sie ist eine Jüngerin, die begriffen hat, worum es ihm geht und die ihn für seine letzte Wegstrecke stärkt und auch beauftragt: denn in der Salbung des Messias liegt auch der Auftrag der Hingabe für Gott.

Jesus allein sorgt für die einzig richtige Interpretation dieses Aktes: „Lasst sie! Sie hat mein Begräbnis im Blick und weiß, dass ich nicht mehr lange unter euch bin. Mit ihrer zarten Berührung glättet sie meine Sorgenfalten und kräftigt meine Haut für die kommenden Geißelschläge. Lasst mich diese menschliche Zuwendung einfach dankbar annehmen und genießen!“

Einer seiner Jünger, Judas nämlich, hält es nicht mehr lange aus. Er ist seit einigen Jahren an der Seite Jesu und hat den Eindruck, zu kurz zu kommen. Er ist unglücklich und fühlt sich nicht geliebt. Es ist ihm nicht genug, dass er bei Jesus ist. Er beneidet Maria, die so viel liebende Aufmerksamkeit von Jesus erhält. Judas fühlt sich ausgeklammert, übersehen. Diese Gefühle stammen vermutlich schon aus seiner Kindheit, ließen ihn bei Jesus Heimat suchen und lassen ihn immer wieder in unterschiedlichen Situationen leer ausgehen. Wut, Zorn, dahinter tiefe Traurigkeit und Verlassenheit treiben ihn den wartenden Gegnern in die Hände.

Wer hat mir in meinem Leben schon Gutes getan? Wem tu ich gut?

Was könnte ich mir selbst heute Gutes tun?

(Vielleicht könnte ich ja ein wärmendes Bad mit duftendem Öl genießen?)

Segen

erspüren was du brauchst
und handeln
allen neidischen Geistern zum Trotz
das gute Werk vollbringen
den Augenblick erahnen
tun was möglich ist
und sich dabei in Liebe
verschwenden

werde zum Segen
tu dies zu meinem Gedächtnis



Dienstag der Karwoche

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Ich werde ruhig und gelassen. Ich nehme mich in meiner Körperhaltung wahr.
Ich atme in meinen Leib und wende mich so mir selbst zu.
Mit jedem Atemzug komme ich mir selbst als Frau, als Mann näher.
Ich bin ich.
Ich bin ich, mit allem, was zu mir gehört.
Ich bin ich, so wie ich mich in meiner Lebensgeschichte entwickelt habe.
Ich bin ich, von meinem Anfang bis zu meiner Gegenwart. Ich bin.
Mit jedem Atemzug bezeuge ich es: Ich lebe mein Leben mit Gott.
So bin ich stark für alles, was mir im Leben noch begegnet.
Dein Atem, deine Zuwendung lässt mich meinen Weg gehen.
Ich bin bereit.

Hinführung zum Evangelium

Obwohl Jesus weiß, wer ihn ausliefern und wer ihn verleugnen wird, sitzt er mit allen, so wie sie geworden sind, zusammen und teilt mit ihnen Zeit, Wort und Leben.
Kann es eine größere Liebe geben, als jene, die sich verzeihend hingibt?

EVANGELIUM

Joh 13, 21-33.36-38

In jener Zeit, ²¹als Jesus mit seinen Jüngern bei Tisch war, wurde er im Innersten erschüttert und bekräftigte: Amen, amen, das sage ich euch: Einer von euch wird mich verraten. ²²Die Jünger blickten sich ratlos an, weil sie nicht wussten, wen er meinte. ²³Einer von den Jüngern lag an der Seite Jesu; es war der, den Jesus liebte. ²⁴Simon Petrus nickte ihm zu, er solle fragen, von wem Jesus spreche. ²⁵Da lehnte sich dieser zurück an die Brust Jesu und fragte ihn: Herr, wer ist es? ²⁶Jesus antwortete: Der ist es, dem ich den Bissen Brot, den ich eintauche, geben werde. Dann tauchte er das Brot ein, nahm es und gab es Judas, dem Sohn des Simon Iskariot. ³⁶Simon Petrus sagte zu ihm: Herr, wohin willst du gehen? Jesus antwortete: Wohin ich gehe, dorthin kannst du mir jetzt nicht folgen. Du wirst mir aber später folgen. ³⁷Petrus sagte zu ihm: Herr, warum kann ich dir jetzt nicht folgen? Mein Leben will ich für dich hingeben. ³⁸Jesus entgegnete: Du willst für mich dein Leben hingeben? Amen, amen, das sage ich dir: Noch bevor der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen.

Warum bin ich schwach?

Tagesimpuls

Jesus ist umgeben von vielen sehr unterschiedlichen Männern (und Frauen). Er hat viel gemeinsame Zeit mit ihnen verbracht. Als sehr sensibler und erfahrener Mann weiß er, mit wem er es zu tun hat. In den Jahren gab es häufig Zeiten, in denen jede/r von ihnen seine Stärken und Schwächen zeigte. Jesus hat Verständnis für die Defizite, die Ängste, die Zweifel, die Unsicherheiten, die Blockaden, das Unvollkommene in seiner Mitwelt. Er hat ein großes Herz und eine Weite Seele. Er verurteilt nicht.

Petrus ist ein kräftiger Mann, er ist unerschrocken – jedenfalls meistens. Er ist seit Beginn ein Jünger Jesu und war bei den wichtigsten Ereignissen immer dabei. Warum will ihn Jesus jetzt ausklammern? Jesus weiß, was ihn erwartet und dass es für Petrus noch nicht möglich ist, diese Herausforderung zu überleben. Er schützt ihn, zugleich weiß er, dass Petrus seine Grenzen überschreiten und selbst die Stärke entwickeln wird, die der Jesuanische Weg braucht.

Zu Jesus zu stehen ist nicht einfach – in vielen Ländern der Erde war es und ist es ein mögliches Todesurteil. Angesichts dieser Gefahr ist es eine besondere Leistung, sich zu bekennen. Zu sich und seinen Vater zu stehen war Jesu Botschaft – auch an mich.

Wie kann ich es schaffen, zu mir selbst zu stehen, zu meinen eigenen Brüchen und Stärken und darin Gott zu ehren?



Segen

mein Herz ist betrübt
bis auf den Grund
stärke mich

meine Liebe ist voll
bis über den Rand
fülle mich

meine Füße sind wund
bereiten dir den Weg
leite mich

meine Seele weint
hat viel Hass erlebt
tröste mich

Mittwoch der Karwoche

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Ich setze mich entspannt an meinem Gebetsplatz, lasse los und sammle mich.
Der Atem fließt ruhig durch meinen Leib und führt mich mehr und mehr in die Stille.
Vor meinem inneren Auge lasse ich eine Tischgemeinschaft auftauchen, die mir vertraut ist, die mich stärkt.

Ich schaue innerlich die Menschen an, mit denen ich das Brot teile.

Was hat uns zusammengeführt? Was hält uns zusammen?

Was haben wir gemeinsam?

Ich nehme wahr, was in mir auftaucht und ich nehme es mir zu Herzen.

Diese Bilder nehme ich mit in den heutigen Tag.

Hinführung zum Evangelium

Das Mahl vorbereiten, an Details denken, damit alle genährt werden. Und mitten im Fest des Abschieds wissen, es ist bald vorbei. Ein Freund geht mir verloren.

EVANGELIUM

Matthäus 26,14-25

In jener Zeit ¹⁴ging einer der Zwölf namens Judas Iskariot zu den Hohenpriestern ¹⁵und sagte: Was wollt ihr mir geben, wenn ich euch Jesus ausliefere? Und sie zahlten ihm dreißig Silberstücke. ¹⁶Von da an suchte er nach einer Gelegenheit, ihn auszuliefern. ¹⁷Am ersten Tag des Festes der Ungesäuerten Brote gingen die Jünger zu Jesus und fragten: Wo sollen wir das Paschamahl für dich vorbereiten? ¹⁸Er antwortete: Geht in die Stadt zu dem und dem und sagt zu ihm: Der Meister lässt dir sagen: Meine Zeit ist da; bei dir will ich mit meinen Jüngern das Paschamahl feiern. ¹⁹Die Jünger taten, was Jesus ihnen aufgetragen hatte, und bereiteten das Paschamahl vor. ²⁰Als es Abend wurde, begab er sich mit den zwölf Jüngern zu Tisch. ²¹Und während sie aßen, sprach er: Amen, ich sage euch: Einer von euch wird mich verraten und ausliefern. ²²Da waren sie sehr betroffen, und einer nach dem andern fragte ihn: Bin ich es etwa, Herr? ²³Er antwortete: Der, der die Hand mit mir in die Schüssel getaucht hat, wird mich verraten. ²⁴Der Menschensohn muss zwar seinen Weg gehen, wie die Schrift über ihn sagt. Doch weh dem Menschen, durch den der Menschensohn verraten wird. Für ihn wäre es besser, wenn er nie geboren wäre. ²⁵Da fragte Judas, der ihn verriet: Bin ich es etwa, Rabbi? Jesus sagte zu ihm: Du sagst es.

Einer von euch wird mich verraten und ausliefern. Bin ich es etwa?

Tagesimpuls

Einer musste ihn ausliefern, einer musste schwach werden, einer musste an seinem Fall verdienen. Warum musste es ausgerechnet einer aus seinem engsten Jüngerkreis sein? Hätte ein Fernstehender es nicht auch tun können? Und obwohl Jesus von den inneren Kämpfen und Zweifeln Judas ahnte, er saß mit ihm beim Abschiedsmahl und teilte auch für ihn und mit ihm sein Leib und Blut. So nah, so greifbar ist Liebe und Hass versammelt um einen Tisch. Aber nur die Liebe siegt und nährt.

Hier beim letzten Abendmahl mit seinen Weggefährten fasst Jesus noch einmal sein Lebensprogramm zusammen, dafür steht er ein: Liebt bis zum Äußersten! Klammert niemanden und nichts dabei aus. Am größten ist und bleibt die Liebe des Sich-Hingebens, der liebenden Zuwendung. Eure Liebe macht sichtbar in Worten und Taten. Liebt auch jene, die euch verleugnen und verraten werden. Liebt eure Feinde.

Judas wird ihn verraten, aber damit verrät er auch sich selbst. Er verlässt sich selbst, indem er Jesus fallen lässt. Und er hält es nicht aus, dass er es war, der Jesus auslieferte, sein Ende besiegelte. Er kann nach dieser Untat nicht mehr weiterleben. Er ist aus der Liebe zu Jesus und der Selbstliebe herausgefallen.

Jesus verlangt auch von mir das Äußerste: auch meine Konkurrent/innen, meine Kritiker/innen, diejenigen, die mich eifersüchtig und ablehnend betrachten, zu lieben.

Segen

barmherziger Gott
du erkennst mich
meine Zweifel und Nöte
meine Grenzen
und meine Verletzlichkeit

stärke mich mit deiner Liebe
die vergibt und versteht
und hilf mir dabei
dass auch ich mich selbst
versöhnt liebe



Gründonnerstag

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Ich beginne die Gebetszeit stehend. Ich suche den guten Stand und verbinde mich über meinen Rücken und den Scheitelpunkt mit dem Himmel. Ich fühle die Berührung nach oben. Mein Gesicht wendet sich dem Himmel zu. Ich stelle mir vor, dass sich der Himmel öffnet und sich der göttliche Glanz, die göttliche Zusage über mir ausbreitet, mich umhüllt und erfüllt. Ich bin ein Geschöpf Gottes, Tochter, Sohn eines schöpferischen Geistes, der mich bejaht und beruft.

Ich darf in dieser Zuversicht mein Leben täglich in Empfang nehmen.

Ich kann mit meinem liebevoll gelebten Leben danken.

Ich nehme dieses Empfinden und diesen Auftrag mit in meinen Alltag, wende mein Gesicht zum Boden, auf dem ich mich erde und auf dem ich meine Lebensspur ziehe. Ich spüre in meine Füße, die mich täglich tragen und mich auf vielen Wegen treu begleiten. Dann löse ich mich allmählich aus dieser stehenden Haltung, atme tief durch. Ich gehe bewusst noch ein paar Schritte, bevor ich mich an meinem Gebetsplatz niederlasse.

Hinführung zum Evangelium

Wie oft habe ich schon jemandem die Füße gewaschen? Tat ich es mit meinen Tränen, wie Maria oder mit reinem Wasser? Jesus nimmt die liebende Geste seiner Freundin Maria aus Betanien auf und würdigt darin ihren Liebesdienst: So sollen wir seine Frohe Botschaft verkünden – im liebevollen, berührenden Tun.



1 Es war vor dem Paschafest. Jesus wusste, dass seine Stunde gekommen war, um aus dieser Welt zum Vater hinüberzugehen. Da er die Seinen liebte, die in der Welt waren, liebte er sie bis zur Vollendung. 2 Es fand ein Mahl statt und der Teufel hatte Judas, dem Sohn des Simon Iskariot, schon ins Herz gegeben, ihn auszuliefern. 3 Jesus, der wusste, dass ihm der Vater alles in die Hand gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott zurückkehrte, 4 stand vom Mahl auf, legte sein Gewand ab und umgürtete sich mit einem Leinentuch. 5 Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war. 6 Als er zu Simon Petrus kam, sagte dieser zu ihm: Du, Herr, willst mir die Füße waschen? 7 Jesus sagte zu ihm: Was ich tue, verstehst du jetzt noch nicht; doch später wirst du es begreifen. 8 Petrus entgegnete ihm: Niemals sollst du mir die Füße waschen! Jesus erwiderte ihm: Wenn ich dich nicht wasche, hast du keinen Anteil an mir. 9 Da sagte Simon Petrus zu ihm: Herr, dann nicht nur meine Füße, sondern auch die Hände und das Haupt.

Willst du Anteil haben an mir – dann lass dich von mir reinwaschen.

Tagesimpuls

Jesus kniet sich vor seinen Jüngern nieder, macht sich klein. Die Arbeit ist immer am Boden und manchmal muss man sich auch die Hände schmutzig machen. Das zeigt er seinen Schülern, damit sie seine Lehre leibhaftig nachvollziehen können. Erst, wenn ich etwas hautnah erlebt habe, berührt es mich, wandelt es mich. Erst, wenn ich begriffen habe, was da gemeint ist, kann ich es weitervermitteln. Alles, was Jesus tut, tut er als Dienst an den anderen. Damit zeigt er uns Gottes Lebenseinstellung: Für dich! Es soll dir guttun.

Ich wasche und berühre dich, damit du mit mir verbunden bist und bleibst.

Berührt werden, damit ich auch berühren kann. Innerlich und äußerlich, seelisch und körperlich berührt sein – das Herz schwingt mit, Freude steigt auf, Gefühle werden wach und in mir lebendig. Jesus war einer, der berührte und sich berühren ließ.

Bin auch ich eine, einer, die/der Berührung zulässt und bejaht?

Segen

verständnisvoller Gott
nimm mich bergend in deine Arme
wenn mich Gedanken und Sorgen quälen
du tröstest mich

lebendiger Gott
öffne mein Herz
wenn es sich vor dem Leben
und vor der Sinnlichkeit verschließt
du bejahst mich

barmherziger Gott
berühre und befreie mich
wenn ich zu verschlossen bin

Karfreitag

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Die heutige Einstimmung ins Gebet beginne ich im Stehen. Ich bemühe mich um Standfestigkeit und stelle meine Beine dazu schulterbreit hin. Über den Scheitel verbinde ich mich gedanklich mit dem Himmel. Ausgestreckt zwischen Himmel und Erde stehe ich vor dem Angesicht meines Schöpfergottes. Ich bin ihr/ihm wie aus dem Gesicht geschnitten, Ebenbild Gottes.

Ich atme tief in die Erde und atme über meinen Scheitelpunkt dem Himmel zu.

Wenn ich gut bei mir selbst angekommen bin und meine Mitte fest in mir ist, dann breite ich meine Arme in die Kreuzeshaltung aus. Ich mache mich ganz weit und offen für das Wirken Gottes. Dabei liefere ich mich auch ein wenig aus – denn ich bin nun beinahe schutzlos in meiner Offenheit. Gott nutzt dies nicht aus, sondern schenkt mir die Gabe, in dieser Haltung die Welt zu umarmen, den einzelnen Menschen in meine bergenden Arme zu nehmen. In dieser Haltung spüre ich Jesus nach, der in dieser Haltung sein Leben für mich hingab – aus Liebe bis zuletzt.

Ich lasse die Arme wieder sinken und atme tief durch.

Ich stampfe mit beiden Beinen auf den Boden und schüttle meine Arme aus. Ich atme aus – kräftig und lockernd. Ich kann noch ein paar Schritte durch den Raum gehen, bis ich innerlich wieder ruhiger bin und mich den folgenden Texten hingeben kann.

Hinführung zum Evangelium



Kreuzwegstation in St. Georgen bei Salzburg

Joh 19,16 Da lieferte er ihnen Jesus aus, damit er gekreuzigt würde. Sie übernahmen Jesus. 17 Und er selbst trug das Kreuz und ging hinaus zur sogenannten Schädelstätte, die auf Hebräisch Golgota heißt. 18 Dort kreuzigten sie ihn und mit ihm zwei andere, auf jeder Seite einen, in der Mitte aber Jesus.

25 Bei dem Kreuz Jesu standen seine Mutter und die Schwester seiner Mutter, Maria, die Frau des Klopas, und Maria von Magdala. 26 Als Jesus die Mutter sah und bei ihr den Jünger, den er liebte, sagte er zur Mutter: Frau, siehe, dein Sohn! 27 Dann sagte er zu dem Jünger: Siehe, deine Mutter! Und von jener Stunde an nahm sie der Jünger zu sich. 28 Danach, da Jesus wusste, dass nun alles vollbracht war, sagte er, damit sich die Schrift erfüllte: Mich dürstet. 29 Ein Gefäß voll Essig stand da. Sie steckten einen Schwamm voll Essig auf einen Ysopzweig und hielten ihn an seinen Mund. 30 Als Jesus von dem Essig genommen hatte, sprach er: Es ist vollbracht! Und er neigte das Haupt und übergab den Geist.

Tagesimpuls

Mit der Kreuzigung wurde der menschliche Hass, die Ablehnung aus Neid und Furcht vor Machtverlust auf die Spitze getrieben. Sie versuchten ihn durch ihren Spott, ihre Verhöhnung und die Quälereien zu entmenschlichen und seine Kraft zu brechen. Sie taten dies im Angesicht Gottes und vieler Frauen, die unter dem Kreuz standhielten: seinem Todesschmerz und ihrer Hilflosigkeit und Ohnmacht. Wie viele Mütter müssen wie gelähmt zusehen, wenn ihre Männer oder Kinder unnütz leiden und sterben: an Krankheiten, Süchten und ihm Kriegsgeschehen? Sie stehen da und bleiben in der Not gegenwärtig, auch wenn ihnen jeder Dorn das Herz zerreißt.

Ob Jesus in den letzten Augenblicken seines Lebens nochmals die vielen verschiedenen Begegnungen und Berührungen mit seinen Freund/innen und den Hilfesuchenden, den Geheilten und den Unversöhnten durchlebte? Hat er noch mit dem letzten Atemzug jenen Duft des Nardenöls eingeatmet, das Maria über ihn vergoss? Hat er die Menschen in der Menge wahrgenommen, die vor Schmerz und Ohnmacht gebeugt mit ihm litten – ihm das Leiden aber nicht abnehmen konnten?

Er sah unterm Kreuz seine Mutter, die ihn trotz innerer Zweifel und mancher Widerstände auf seinem schweren Weg begleitet hat und sorgte mit seinem letzten Atem noch für ihre Zukunft.

Wie befreiend und erlösend ist die Aussage: „Es ist vollbracht!“ angesichts seines vordergründigen Scheiterns. Jesus hat zutiefst erfahren und reflektiert, dass sein Lebenswerk nicht ins Leere fällt, sondern letztlich auf fruchtbaren Boden.

Segen

Lasst uns heute beten für alle Menschen, die in diesen Wochen schwer erkrankt sind; für alle, die in Angst leben und füreinander Sorge tragen; für alle, die sich in Medizin und in Pflege um kranke Menschen kümmern; für die Forschenden, die nach Schutz und Heilmitteln suchen und für alle, die Entscheidungen treffen müssen und im Einsatz sind für die Gesellschaft, aber auch für die vielen, die der Tod aus dem Leben gerissen hat.

Allmächtiger, ewiger Gott, du bist uns Zuflucht und Stärke; viele Generationen haben dich als mächtig erfahren, als Helfer in allen Nöten. Steh allen bei, die von dieser Krise betroffen sind, und stärke in uns den Glauben, dass du alle Menschen in deinen guten Händen hältst. Die Verstorbenen aber nimm auf in dein Reich, wo sie bei dir geborgen sind. Darum bitten wir durch Christus, unsern Herrn. Amen.

Karsamstag

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Ich komme im Gebet zur Ruhe. Mein Atem fließt regelmäßig und ich spüre mit jedem Atemzug meinem Leib und meiner inneren Gestimmtheit nach. Ich komme in mir an. Ich öffne mich für innere Bilder von einem Garten, einer grünen Oase.

Ein Ort der Ruhe und des ständigen Wachsens. Es ist ein Ort der blühenden Hoffnung. Ich stelle mir vor, wie ich in diesem Garten herumspaziere und mir einen Platz aussuche, wo ich mich niederlasse.

Es ist gut hier zu sein, zu ruhen, die Seele baumeln zu lassen und mich am guten Leben und den guten Düften zu erfrischen. Es ist gut, ausruhen zu dürfen.

Ich kann mich an diesem Ort jetzt (und später einmal in meiner Fantasie) so lange aufhalten, wie es mir guttut. Dann erst stehe ich auf von diesem Platz und gehe durch den Garten zurück, in meinem Tempo, bis ich wieder hier in meinen Füßen, Händen, in meinem Kopf, in meinen Schultern ankomme und mich so wahrnehme, wie ich mich jetzt an meinem Gebetsort fühle. Danach öffne ich mich für das Wort Gottes.

Hinführung zum Evangelium

Wenn die Stürme um mich herumtoben, wenn die Wogen über mir zusammenbrechen, wenn mein Kopf schreit und meine Glieder schmerzen, dann ist es wohltuend, mich hinzulegen und auszuruhen. Diese Ruhe war Jesus während seiner messianischen Tätigkeit selten vergönnt. Jetzt darf er ruhen. Freilich, es ist eine Ruhe, die wir uns nicht für ihn gewünscht haben. Die Grabesruhe. Aber es ermöglicht für jetzt eine Zäsur, eine Beruhigung der Lage.

Der Karsamstag ist ein stiller Tag, ohne liturgische Feier.

Josef aus Arimathäa war ein Jünger Jesu, aber aus Furcht vor den Juden nur heimlich. Er bat Pilatus, den Leichnam Jesu abnehmen zu dürfen, und Pilatus erlaubte es. Also kam er und nahm den Leichnam ab. Es kam auch Nikodemus, der früher einmal Jesus bei Nacht aufgesucht hatte. Er brachte eine Mischung aus Myrrhe und Aloe, etwa hundert Pfund. Sie nahmen den Leichnam Jesu und umwickelten ihn mit Leinenbinden, zusammen mit den wohlriechenden Salben, wie es beim jüdischen Begräbnis Sitte ist. An dem Ort, wo man ihn gekreuzigt hatte, war ein Garten, und in dem Garten war ein neues Grab, in dem noch niemand bestattet worden war. Wegen des Rüsttages der Juden und weil das Grab in der Nähe lag, setzten sie Jesus dort bei.

Johannes 19,38-42

Was brauche ich, um zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen? Wie können meine eigenen Wunden vergoldet werden?

Tagesimpuls

Zwei (wohlhabende) Männer, heimliche Anhänger, kümmern sich liebevoll, mütterlich sorgend um Jesu Leichnam. Sie gewähren ihm im Tod eine Wohnstatt in einem Garten. Im Garten Eden fing es an, das blühende und vielversprechende Leben. Durch menschlichen Ehrgeiz und Machtverliebtheit ging uns das Paradies verloren. Ähnliches wiederholt sich bei Jesus. Das göttliche Kind, von Anfang an bedroht, wird nun seiner irdischen Macht beraubt. Der Mensch begreift auch jetzt nicht, dass die göttliche Macht einer anderen Dimension angehört. Gottes Macht lässt sich nicht geißeln und am Kreuz festnageln.

Die Grablegung ist ein Akt großer Herausforderung. Jetzt muss im Tun der Tod eindeutig eingestanden werden. Jedes Verleugnen des irdischen Ablebens vollzieht sich ab jetzt nur noch in der Psyche. Der Vollzug des Loslassens hat hier sein endgültiges Ritual. Jesus kann jetzt nach seinem intensiven Dasein und seinem grausamen Sterben, endlich zur Ruhe kommen. Hier im Grab ist eine Stille, die er im Leben selten so erfuhr. In diesem Grabesraum fängt Gott, auf den sich Jesus immer verlassen hat, sein unglaubliches Wunder der Erneuerung an. Hier im Dunkel der Todeskammer, baut sich eine göttliche Energie auf, die jedes Grab, jede irdische Fessel sprengen und neues, kräftiges Leben spenden wird.

Seine Mutter Maria zieht sich mit den anderen Frauen und den Jüngern in ihre Quartiere zurück. Die Welt ist über ihnen zusammengestürzt. Das Liebste wurde ihnen qualvoll entrissen. Noch gibt es keinen Trost, nur menschliche Leere. Im nahen Garten ruht Jesus bei Gott, der dem Tod Einhalt gebieten wird. Bald.

Was sollte in mir sterben, was sollte ich loslassen,
welche Wunden sollte ich überwachsen lassen,
damit neues Leben in mir auferstehen kann?

Segen

ich blicke in meine eigenen Tiefen
und entdecke dort
im unantastbaren Kern
den göttlichen Glanz
der erblühenden Zuversicht

meine offene Wunde
verschließe du
mit dem Balsam
göttlicher Wandlungskraft

mit versöhnter und barmherziger Liebe
wandeln sich meine Wunden
vergoldeten Perlen



Ostersonntag

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Sitzend nehme ich meine Hände wahr. Was berühren sie gerade?

Wie fühlt sich diese Berührung an? Ich atme nacheinander in jeden meiner Finger und werde mir ihnen bewusster. Dann fange ich an mit meiner linken Hand den rechten Arm von der Schulter abwärts auf der Außenfläche bis in meine Finger abzuklopfen.

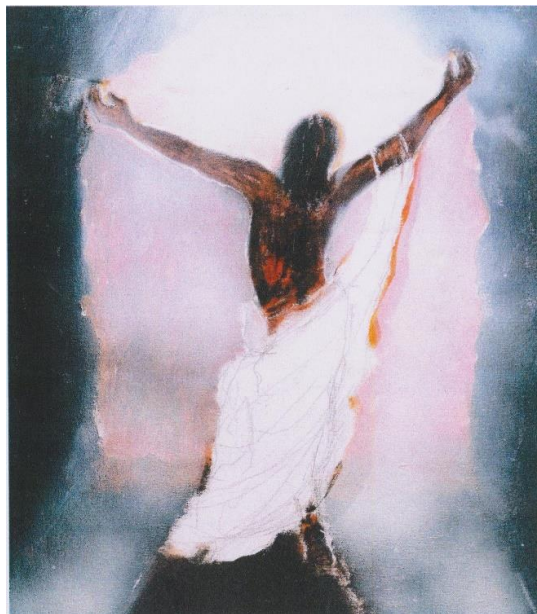
Dann dasselbe der Innenfläche entlang wieder bis zur Schulter. Ich kann dies beliebig oft wiederholen. Danach nehme ich die rechte Hand und klopfe auf ähnliche Weise meinen linken Arm – runter und rauf, solange es mich freut.

Wenn ich genug habe, dann lasse ich meine Hände wieder auf meinem Leib ruhen. Ich spüre in die Hände hinein, nehme sie wahr.

Wie fühle ich mich jetzt in dieser anderen Lebendigkeit?

Ich atme gut durch und öffne mich für das heutige Wort.

Hinführung zum Evangelium



Anna Paar. Auferstehung. Acryl auf Leinwand.

**Die Quelle des Gartens bist du,
ein Brunnen lebendigen Wassers.**
(nach Hohelied 4,15)

1 Am ersten Tag der Woche gingen die Frauen mit den wohlriechenden Salben, die sie zubereitet hatten, in aller Frühe zum Grab. 2 Da sahen sie, dass der Stein vom Grab weggewälzt war; 3 sie gingen hinein, aber den Leichnam Jesu, des Herrn, fanden sie nicht. 4 Und es geschah, während sie darüber ratlos waren, siehe, da traten zwei Männer in leuchtenden Gewändern zu ihnen. 5 Die Frauen erschrakten und blickten zu Boden. Die Männer aber sagten zu ihnen: Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? 6 Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden. erinnert euch an das, was er euch gesagt hat, als er noch in Galiläa war: 7 Der Menschensohn muss in die Hände sündiger Menschen ausgeliefert und gekreuzigt werden und am dritten Tag auferstehen. 8 Da erinnerten sie sich an seine Worte. 9 Und sie kehrten vom Grab zurück und berichteten das alles den Elf und allen Übrigen. 10 Es waren Maria von Magdala, Johanna und Maria, die Mutter des Jakobus, und die übrigen Frauen mit ihnen. Sie erzählten es den Aposteln. 11 Doch die Apostel hielten diese Reden für Geschwätz und glaubten ihnen nicht. 12 Petrus aber stand auf und lief zum Grab. Er beugte sich vor, sah aber nur die Leinenbinden. Dann ging er nach Hause, voll Verwunderung über das, was geschehen war.

Tagesimpuls

Maria Magdalena, eine Frau, die Jesus aus bitterer Not von vielen Aber-Geistern heilte, darf den Auferstandenen als erste sehen. Frauen galten damals nicht als glaubwürdig, ihr Zeugnis wurde nicht anerkannt. Es ist nachzuvollziehen, dass es schwer ist, an einen Auferstandenen zu glauben, nachdem man Zeuge seiner Hinrichtung war, nachdem auch vor sein Grab ein riesiger Stein gerollt wurde.

Jesus lässt sich nicht vergraben und einschließen! Das hat er bei der Auferweckung des Lazarus schon bewiesen. Nichts darf Gottes liebender Macht entgegentreten, nichts kann sie fesseln. Der Messias sprengt die Macht des Todes mit seinem neuen Leben – in anderer Gestalt, denn er wird nur an seiner Weise, wie er mit Menschen umgeht und besondere Rituale vollzieht, wiedererkannt.

Menschlich verständlich, dass wir Gottes Grenzüberschreitung nicht mit allen Sinnen nachvollziehen können. Wir sind begrenzt in unseren Mitteln und in unserer Denkfähigkeit, unser Horizont ist letztlich doch viel zu klein.

Jesus führt uns hinaus ins Weite, was zu einer großen Herausforderung für uns alle wird. Ihm nachfolgen bedeutet also, dass wir lernen, über die Grenze hinaus zu denken, über Grenzen hinweg zu springen, Unmögliches möglich zu machen.

Wir dürfen uns unserer Kräfte in der Kooperation mit dem Hl. Geist bewusstwerden und sie aufbauend einsetzen. Die Hände in den Schoß legen und betrübt in die Zukunft schauen erlaubt uns der Auferstandene nicht.

Lebt meine auferstandene Lebendigkeit!

Segen

mit getrübttem Blick
unklar sehen
uneinsichtig glauben
du öffnest meine Augen
und meinen Sinn
für die unglaubliche Wahrheit
der Sinnhaftigkeit

Ostermontag

das Feuer deiner Liebe
brennt lichterloh
erhellte die dunkelste Finsternis

du neigst dich mir zu
mit dich verzehrender Hingabe

selbst in deinem Sterben
ist göttliches Heil

du vergoldest mit deiner Liebe
jede Wunde in mir

Ruhig werden, Ankommen

Ich lasse mich in meiner lieb gewordenen Gebetshaltung nieder. Ich atme bewusst ein. Mit in den Atemstrom nehme ich das Wort: Friede.

Ich atme diesen Frieden und alles, was er in mir auslöst, in meinen Leib und besonders in mein Herz. Der Friede ist in mir, ist mit mir.

Dieser Friede breitet sich wie mein Atem in mir aus, nährt meine Seele.

Dieser Friede hat die wunderbare Qualität, meine Wunden sanft zu berühren und sie heilen zu lassen. Durch meine liebevolle Zuwendung können sie heilen.

Diese Übung kann ich wiederholen, mitten im Tag, mitten in meinen Stürmen, über diese Gebetszeit hinaus. Friede breitet sich in mir aus und heilt.

Hinführung zum Evangelium

An welchen Gesten, Worten, Eigenheiten erkenne ich mir vertraute Menschen?

Wann brennt mein eigenes Herz vor Freude und Berührung? Wie fühlt es sich an?

EVANGELIUM

LUKAS 24, 13–35

13 Und siehe, am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. 14 Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. 15 Und es geschah, während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. 16 Doch ihre Augen waren gehalten, sodass sie ihn nicht erkannten. 17 Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen 18 und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als Einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? 28 So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, 29 aber sie drängten ihn und sagten: Bleibe bei uns; denn es wird Abend, der Tag hat sich schon geneigt! Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. 30 Und es geschah, als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach es und gab es ihnen. 31 Da wurden ihre Augen aufgetan und sie erkannten ihn; und er entschwand ihren Blicken. 32 Und sie sagten zueinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffnete?

Traurige Augen verstellen meinen klaren Blick

Tagesimpuls

Weggemeinschaft, Begleitung durch Zeiten, in denen ich nicht alles ohne fremde Hilfe verstehe oder durchstehe. Nach Verlusten, nach persönlichem Scheitern, nach Lebensentscheidungen und auch in persönlichen Erfolgen ist es entlastend und wohltuend, mit einer vertrauten Person über alles zu reden. Im Gespräch kommt eine neue Perspektive hinzu, Trost oder Verständnis, sodass sich ein tieferer Sinn oder eine Zukunftsvision erschließen kann. In der offenen und ehrlichen Begegnung öffnet sich der Himmel und das Herz kommt zur Ruhe.

Jesus ist ein guter Wegbegleiter. Er ist zuverlässig, treu, unterhaltsam, spirituell durchdrungen, tiefsinnig, feinfühlig, verständnisvoll und barmherzig, großzügig, klar, sehr beredt, berührbar, erfahren. Er hat viel durchlitten, überwunden, überwachsen. Jesus hat in seiner Auferstehung die ihm geschlagenen Wunden vergoldet.

Er geht mir voraus, neben mir her, hinter mir her, mit mir an seiner Seite.

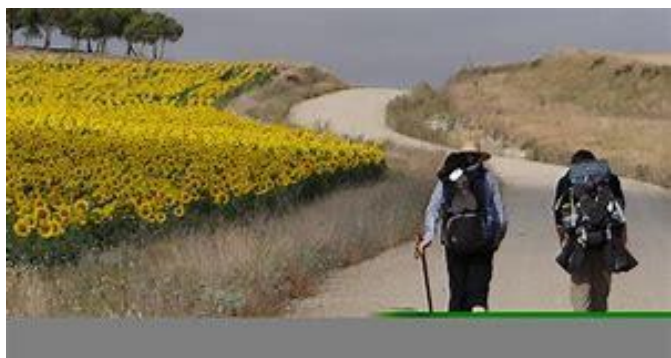
Es liegt an mir, ihn in mein Leben zu integrieren, ihm einen Platz einzuräumen und ihm die Möglichkeit zu geben, auch meine Wunden zu vergolden, durch seine Liebe, die in mir zur Liebe für mich und andere wächst.

Segen

liebvoller Gott
du rufst mich in deine Freude
und schenkst mir deine Geistkraft
die mich durchdringt
und zum Strahlen bringt

ich danke dir dafür
dass du meinen Anruf hörst
ich öffne mich für dein Wort
das in allen Lebenslagen Rettung schenkt
ich höre bewusster auf deine Stimme in mir
und übe mich darin
dich in meinem Leben
heilsam wirken zu lassen

ich staune darüber
dass du in mir
meine Wunden
berührst
und vergoldest



Die Autorin



Mag.ª theol. Angelika Gassner, Angestellte der Erzdiözese Salzburg
und
Selbständige Lebensberaterin, spirituelle Autorin, Referentin
angelika.gassner@seelsorge.kirchen.net

Einige Texte stammen aus den folgenden Büchern:

Angelika Gassner. Befreit zur Liebe. Exerzitien im Alltag zu Worten von Jesus Christus und Papst Franziskus.

Angelika Gassner. Ins Herz geprägt. Exerzitien im Alltag mit Maria von Nazareth.

Angelika Gassner. Carpe diem. Ein spiritueller Begleiter durch die Fastenzeit. camino. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart.

Alle Bücher sind über Angelika Gassner zu beziehen.

© Angelika Gassner. Die Texte dürfen nur mit Einwilligung der Autorin bzw. des Verlags Katholisches Bibelwerk Stuttgart veröffentlicht werden.