

# HALTE DIE BRUCHSTELLEN HEILIG

st  
bistum st.gallen

Exerzitien im Alltag  
im Bistum St.Gallen

2018





# Einleitung

...man kommt auf die Welt und wird geprägt von seiner Umwelt, den Eltern, von Schicksalsschlägen, Bildung und zufälligen Erfahrungen. Irgendwann sagt man dann wie selbstverständlich: „Ich bin so und so“, meint damit aber nur seine Oberfläche, sein erstes Ich. Um sein wahres Ich zu finden, ist es notwendig, alles in Frage zu stellen, was man bei der Geburt vorgefunden hat. Manches davon auch zu verlieren, denn oft lernt man nur im Schmerz, was wirklich zu einem gehört... Es sind die Brüche, in denen man sich erkennt. (aus: Benedict Wells, Vom Ende der Einsamkeit S. 276)

Exerzitien im Alltag sind darauf ausgerichtet, dass Menschen sich neu, genauer und bewusster kennen lernen. Der Satz von Benedict Wells „es sind die Brüche, in denen man sich erkennt“ zeigt, dass wir gerade dann, wenn wir schmerzhaft Erfahrungen machen, auch Momente der Selbsterkenntnis erleben können. Das vorliegende Heft geht den Brüchen nach, denen Jesus selber auf seinem Lebensweg begegnet ist. Diese zeigen sich in den sieben biblischen Texten aus dem Matthäusevangelium. Die Texte sind der neuen Einheitsübersetzung von 2016 entnommen. Sieben Texte in diesem Heft stammen aus der Geschichtensammlung von Bernhard Brack. Er hat viele Menschen, die ihm im Sozialdienst St.Gallen begegnet sind, interviewt mit der Frage nach den Brüchen in ihrem Leben. Schliesslich gibt es sieben weitere

Aspekte, die die Thematik der Brüche und Aufbrüche im Leben aufnehmen und zur Vertiefung anregen.

Zusammen mit allen, die diese Exerzitien leiten, wünsche ich eine gute, intensive und nährnde Zeit. Ich freue mich, wenn wir uns zum Gottesdienst am 16. November 2018, 18.15 Uhr, in der Kathedrale treffen werden.

*Hildegard Aepli*



# Was sind Exerzitien im Alltag?

- ⇒ Weniger Worte, dafür mehr Stille.
- ⇒ Keine langen Texte, dafür mehr verkosten.
- ⇒ Nicht leisten, sondern geschehen lassen und empfangen.
- ⇒ Nicht alleine, sondern gemeinsam.
- ⇒ Sich keinen Druck machen, sondern Gottes Wirken eine Chance geben.

---

## Hinweise zur Gestaltung der Gebetszeiten

### 1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages etwa 20 bis 30 Minuten zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

## **2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung**

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

- ...❖ ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche ...,
- ...❖ den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze ..., so dass es mir zur Sammlung verhilft,
- ...❖ evtl. einen Zettel an der Tür „Bitte nicht stören“,
- ...❖ eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

## **3. Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen**

- ...❖ Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben
- ...❖ Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören
- ...❖ Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt
- ...❖ Wecker oder Timer bereitstellen

# Struktur einer Gebetszeit

## 1. Einen bewussten Anfang setzen

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

## 2. Wahrnehmen, wie ich jetzt da bin

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

## 3. Sich mit Hilfe eines Gebetes vor Gott einfinden (S. 10–12)

## 4. Sich auf den Bibeltext und die Impulse des Tages einlassen

Sich Zeit lassen, zwei- bis dreimal lesen

## 5. Nachwirken lassen

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

## 6. Ins betende Gespräch finden

Mit Jesus, mit Gott oder Maria in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt.

## **7. In der Stille verweilen**

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

## **8. Die Betrachtung bewusst abschliessen**

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

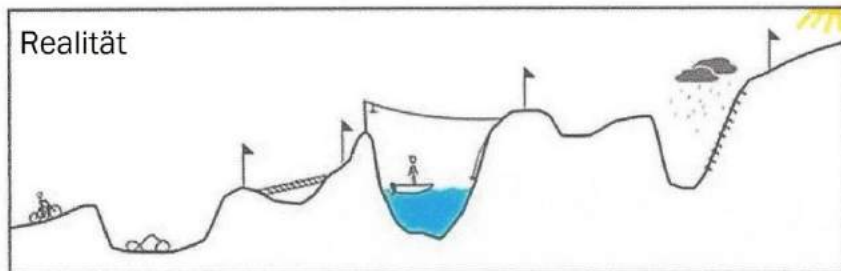
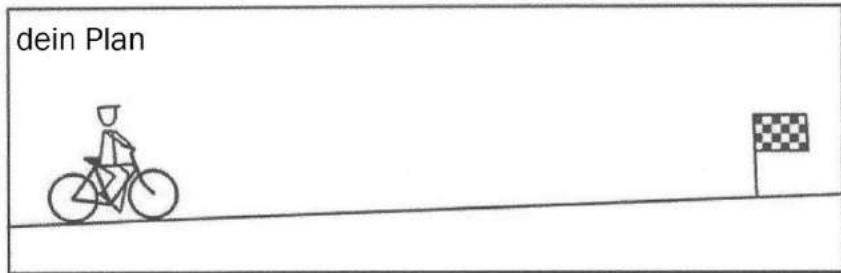
## **9. Zurückschauen**

Wie ist es mir ergangen?

Was nehme ich in den Tag/die Nacht hinein?



# Verlauf von Exerziten im Alltag



# Gebet 1

Hab' Dich verloren mein Gott unter den Alltagen  
hab' Dich und mich verfehlt im Hintersinnen  
bin gestürzt aus dem Strahl Deiner Liebe flügellahm  
wie ich war  
ertrug mich dumpf in meiner Schwere durch die Zeit  
taumle nun und suche wieder durstig nach dem Wasser des  
Lebens  
noch blendet mich das Licht nach diesen Dämmertagen  
noch hab' ich den Sog nach Schlaf im Hinterkopf  
aber heute ist mir aus dem Knäuel des Schweigens  
die Sprache wiedergeboren

*Elsbeth Schneider*

## Gebet 2

Mache, Gott, mein Herz bereit,  
Geist, Seele und Sinne für dich.  
Schaffe Schweigen in mir.  
Vertiefe in mir mit dem Atem  
die Ahnung deiner Gegenwart  
bis sie mir Gewissheit wird.  
Lass mich die Botschaft vernehmen,  
das Wort, das in mir Frucht tragen soll.  
Mache, Gott, mein Herz bereit,  
Geist, Seele und Sinne für dich.

## Gebet 3

Gott, öffne mein Herz für dich.  
Hilf mir, in deiner Gegenwart da zu sein.  
Lass mich in dir wurzeln.  
Lehre mich, aus deiner Kraft heraus mich aufzurichten.  
Ich bitte dich, schenke mir ein neues Herz,  
gesammelt in sich, offen für dich, offen fürs Leben.

# Gebet 4

Du

von Dir kommt alles, was gut ist.

Ergreife Du die Macht über mich

über meine Gedanken – dass ich Gutes denke

über meine Augen – dass ich Gutes sehe

über meinen Ohren – dass ich Gutes höre

über meinen Mund – dass ich Gutes rede

über meine Gefühle – dass ich Gutes erspüre

über mein Herz – dass ich Gutes liebe

über meine Hände – dass ich Gutes tue

über meine Füße – dass ich gute Wege gehe

Ergreife Du die Macht über mich – damit ich gut bin

Ergreife Du die Macht über die ganze Welt – damit das Gute siegt

*P. Anton Rotzetter*

# Psalm 22

Ein Psalm Davids.

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen,  
bleibst fern meiner Rettung, den Worten meines Schreiens?

Mein Gott, ich rufe bei Tag, doch du gibst keine Antwort;  
und bei Nacht, doch ich finde keine Ruhe.

Aber du bist heilig, du thronst über dem Lobpreis Israels.

Dir haben unsere Väter vertraut, sie haben vertraut und  
du hast sie gerettet.

Zu dir riefen sie und wurden befreit, dir vertrauten sie  
und wurden nicht zuschanden.

Ich aber bin ein Wurm und kein Mensch, der Leute Spott,  
vom Volk verachtet.

Alle, die mich sehen, verlachen mich, verziehen die Lippen,  
schütteln den Kopf:

Wälze die Last auf den HERRN! Er soll ihn befreien, er reiße ihn  
heraus, wenn er an ihm Gefallen hat!

Du bist es, der mich aus dem Schoß meiner Mutter zog, der mich  
anvertraut der Brust meiner Mutter.

Von Geburt an bin ich geworfen auf dich, vom Mutterleib  
an bist du mein Gott.

Sei mir nicht fern, denn die Not ist nahe und kein Helfer ist da!

Viele Stiere haben mich umgeben, Büffel von Baschan  
mich umringt.

Aufgesperrt haben sie gegen mich ihren Rachen, wie ein  
reißender, brüllender Löwe.

Hingeschüttet bin ich wie Wasser, gelöst haben sich all  
meine Glieder, mein Herz ist geworden wie Wachs, in  
meinen Eingeweiden zerflossen.

Meine Kraft ist vertrocknet wie eine Scherbe, die Zunge  
klebt mir am Gaumen, du legst mich in den Staub des Todes. Denn  
Hunde haben mich umlagert, eine Rotte von Bösen hat mich um-  
kreist. Sie haben mir Hände und Füße durchbohrt.

Ich kann all meine Knochen zählen; sie gaffen und starren mich an.  
Sie verteilen unter sich meine Kleider und werfen das Los  
um mein Gewand.

Du aber, HERR, halte dich nicht fern! Du, meine Stärke, eile mir  
zu Hilfe!

Entreiß mein Leben dem Schwert, aus der Gewalt der Hunde  
mein einziges Gut! Rette mich vor dem Rachen des Löwen und vor  
den Hörnern der Büffel! – Du hast mir Antwort gegeben.

Ich will deinen Namen meinen Brüdern verkünden, inmitten der  
Versammlung dich loben.

Die ihr den HERRN fürchtet, lobt ihn; all ihr Nachkommen Ja-  
kobs, rühmt ihn; erschauert vor ihm, all ihr Nachkommen Israels!

Denn er hat nicht verachtet, nicht verabscheut des Elenden  
Elend. Er hat sein Angesicht nicht verborgen vor ihm; er hat  
gehört, als er zu ihm schrie.

Von dir kommt mein Lobpreis in großer Versammlung, ich  
erfülle mein Gelübde vor denen, die ihn fürchten.

Die Armen sollen essen und sich sättigen; den HERRN sollen  
loben, die ihn suchen. Aufleben soll euer Herz für immer.

Alle Enden der Erde sollen daran denken/ und sich zum  
HERRN bekehren: Vor dir sollen sich niederwerfen alle Stäm-  
me der Nationen.

Denn dem HERRN gehört das Königtum; er herrscht über die  
Nationen.

Es aßen und warfen sich nieder alle Mächtigen der Erde. Alle,  
die in den Staub gesunken sind, sollen vor ihm sich beugen.

Und wer sein Leben nicht bewahrt hat,

Nachkommen werden ihm dienen. Vom Herrn wird man dem  
Geschlecht erzählen, das kommen wird.

Seine Heilstat verkündet man einem Volk, das noch  
geboren wird: Ja, er hat es getan.



# 1. Tag

## Komplizierte Verhältnisse von Anfang an

Die Geburt Jesu Christi geschah aber so: Als Maria, seine Mutter, dem Josef vertraut war, fand es sich, ehe sie zusammenkamen, dass sie schwanger war von dem Heiligen Geist.

*Mt 1,18*





## **Keine idealen Voraussetzungen**

Die Menschwerdung Jesu beginnt mit einem Bruch: Im Stammbaum ist Josef der Vater, aber er ist nicht der leibliche Vater. Maria ist schwanger, obwohl sie noch mit keinem Mann zusammen ist.

Keine idealen Voraussetzungen haben – diese Erfahrung kann verschiedene Gesichter haben:

- ⇨ Ungeplante oder gar ungewollte Schwangerschaft
- ⇨ Körperliche und psychische Versehrtheit
- ⇨ Die Eltern in einer schwierigen Paarbeziehung
- ⇨ Finanzielle Engpässe
- ⇨ Politische Unsicherheit bis hin zu Vertreibung und Krieg

## **Keine idealen Voraussetzungen...**

Wie sah mein Start ins Leben aus?

Was lief rund? Wofür bin ich besonders dankbar?

Wo habe ich Brüche erfahren seit Geburt, während meiner Kindheit? Wie hat mich dies geprägt?

Vielleicht mag ich eine Scherbe in die Hand nehmen und ihren harten Kanten nachspüren...

Vor Gott benenne ich meine uralten Verletzungen und Verhärtungen und bitte ihn um seinen heilenden Geist der Versöhnung.

## 2. Tag

### Das Kreuzzeichen

Lange ähnelte ich einem Haus  
in das niemand eintreten konnte -  
alle Schlüssel waren verlorengegangen  
alle Türschlösser waren zerbrochen  
und alle Fenster vermauert

Eines Tages  
als längst niemand mehr  
den Versuch unternahm  
mich aufzuschliessen  
und in mir Wohnung zu nehmen  
befreite sich meine rechte Hand  
aus der Erstarrung  
in der ich lebte  
und berührte  
langsam unendlich langsam  
meine Stirn meine Brust  
meine Schultern

*Christian Teissl*

## **Ich bezeichne mich mit dem Kreuz...**

Was für ein schönes Bild zeichnet uns dieser Text von Christian Teissl: das Kreuzzeichen als Schlüssel, der mein Innerstes aufzuschliessen vermag.

Das Kreuz, Symbol des Scheiterns,  
welches sich in Erlösung verwandelt.  
Es steht für alles,  
was schmerzhaft mein Leben durchkreuzt.  
Quer steht zu meinen eigenen Wünschen.

Wenn ich dieses Zeichen auf meine Stirn male,  
sage ich ja zu all meinen gescheiterten Plänen.

Wenn ich es auf meine Brust zeichne,  
sage ich ja zu all meinen schmerzvollen Gefühlen.

Wenn ich es auf die Schulter schreibe,  
sage ich ja zu meiner Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit.

Das Kreuz zeichnen – liebevoll, andächtig, wertschätzend.  
Ich segne alles, was quer steht in meinem Leben  
und bitte Gott um seine heilende Kraft.

Bewusst und langsam bezeichne ich mich mit dem Kreuz.

## 3. Tag

### Wärme

Sie arbeitet als Hilfspflegerin,  
lebt knapp über dem Existenzminimum  
und müsste die zwei letzten Raten  
ihrer Schuld begleichen:

Da bleibt kein Geld  
für das Skilager der Tochter,  
aber es bleibt,  
was sie von den alten Menschen lernt,  
die sie pflegt:  
aushalten,  
verzeihen.

### In der Begrenzung Lebensfülle finden

Wie gerne würde sie ihrer Tochter das Skilager ermöglichen.  
Wie gerne würde sie mehr haben, mehr geben, mehr sein.

Und dennoch ist Fülle in ihrem Leben:  
Das Da-Sein für ihre Tochter,  
die Pflege der alten Menschen,

Empfangen und Schenken  
Leben, Lernen und Reifen,  
Dank und Zufriedenheit.

Diese Frau lebt mit Geldsorgen, aber das nimmt ihr nicht ihre  
Grossherzigkeit und Weite.

- ⇒ Wo gelingt es mir, trotz Grenzen erfüllt und versöhnt zu leben?
- ⇒ In welchen Momenten fühle ich mich einfach nur erfüllt und glücklich?
- ⇒ Für welche Risse und Brüche bin ich dankbar, weil sie mich reifen und wachsen liessen?
- ⇒ In lerne die folgenden Psalmverse auswendig und nehme sie mit in meinen Tag oder meine Nacht:

„Du, Gott, bist mein Fels und meine Festung.  
Ich will jubeln und deiner Huld mich freuen.  
Denn du stelltest meine Füße in weiten Raum.“

*(nach Psalm 31,4.8.9)*

## 4. Tag

### **Bruch in der Familie**

Als Jesus noch zu dem Volk redete, siehe, da standen seine Mutter und seine Brüder draußen, die wollten mit ihm reden. Da sprach einer zu ihm: Siehe, deine Mutter und deine Brüder stehen draußen und wollen mit dir reden. Er antwortete aber und sprach zu dem, der es ihm ansagte: Wer ist meine Mutter und wer sind meine Brüder? Und er streckte die Hand aus über seine Jünger und sprach: Siehe da, das ist meine Mutter und das sind meine Brüder! Denn wer den Willen tut meines Vaters im Himmel, der ist mir Bruder und Schwester und Mutter.

*Mt 12,46–50*

### **Blut ist dicker als Wasser.**

Mit diesem Satz wird oft die intensive Verwurzelung in der Familie beschrieben. Die Familienbande sind die stärksten Bande, die uns zusammenbinden und Halt geben. Dieses Idealbild von Familie tragen viele in sich. Umso schmerzlicher ist es dann, wenn ich die Erfahrung machen muss, dass dieses Bild nicht hält, was es verspricht; dass ich ins Leere greife, wenn ich Halt suche; dass leibliche Verwandtschaft nicht automatisch auch Seelenverwandtschaft bedeutet.

Jesus scheint bewusst Abstand zu seiner Familie gesucht zu haben. Vielleicht musste er ja auch durch diese Erfahrung der Entfremdung hindurchgehen. Zweimal spricht Matthäus davon, dass sie – die Familie – „draussen“ stehen. Die Familie bleibt „aussen vor“. Sie ist nur äusserlich wichtig. Das Entscheidende passiert drinnen, im Innern, im Herzen. Dort ist Gott. Ihn IHM soll ich mich verwurzeln, mit IHM mich verbinden. Dort, in IHM, werde ich auch verwandten Seelen begegnen – jene, „die den Willen des Vaters im Himmel tun“. Sie können zu meiner neuen Familie werden.

- ❖ Wie schaut mein Platz in meiner Herkunftsfamilie aus? Fülle ich ihn aus? Kenne ich die Erfahrung des „draussen“, des nicht wirklich Dazugehörens?
- ❖ Gibt es für mich auch eine Familie, eine Gemeinschaft, die in Gott wurzelt? Wenn ja, wer gehört dazu?
- ❖ Ich verbinde mich innerlich mit den Menschen, die mir „Familie“ sind, indem ich ihr Gesicht auftauchen lasse und bei jedem einen Moment verweile.

## 5. Tag

### Das gebrochene Herz

„Nur ein gebrochenes Herz ist ein ganzes Herz.“

#### *Jüdische Weisheit in der Pessach-Haggadah*

In der jüdischen Pessach-Haggadah, der Erzählung vom Auszug aus dem Sklavenhaus Ägyptens in die Freiheit des gelobten Landes, heisst es: „Nur ein gebrochenes Herz ist ein ganzes Herz“. Nur ein gebrochenes Herz wird so weit, dass es Erde und Himmel umfassen kann.

„Open your heart and let the wind blow through“

„Öffne Dein Herz und lass den Wind hindurchwehen!“

So lautet die Schlüsselzeile in einem Popsong von Heather Nova, der mich immer wieder bewegt. Natürlich ist der Gedanke vom „luftdurchlässigen Herzen“ ein wenig plastisch. Gleichzeitig ist er gar nicht so weit entfernt vom jüdischen Denken, wie wir in der Haggadah lesen. Ein verkapseltes, verstocktes Herz lässt zwar keinen Schmerz zu, aber eben auch kein Bewegt-Werden. Erst die Brüche und Risse in meinem Herzen geben den Raum für Gottes Wirken frei.



Die jüdische Tradition erteilt also jeder Form des Zynismus, welcher Schicksalsschläge abtut und relativiert, eine Absage. So lässt sich auch die Verheissung aus dem Buch des Propheten Ezechiel als Ermunterung zum verletzlichen Herzen verstehen: „Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.“ (*Ezechiel 36, 26b*)

- ❖ Wann wurde mir (zuletzt) das Herz gebrochen? In einer Liebesbeziehung oder Freundschaft? Beim Verlust des Arbeitsplatzes oder einer harten Niederlage?
- ❖ Vielleicht haben sogar Schicksale in meinem Umfeld oder im Weltgeschehen mein Herz erweichen, brechen lassen?
- ❖ Welche Erfahrungen wären mir ohne meine bisherigen Herzensbrüche entgangen?
- ❖ Ich probiere aus, wie es sich anfühlt, wenn ich Gott die Erlaubnis gebe, in meinem Herzen zu wohnen. Auch in meinem gebrochenen, verletzten, bedrückten, traurigen Herzen.

## 6. Tag

### Übergang

Er führte mit seiner Frau einen Verlag für Alternativmedizin als sie plötzlich einen Hirnschlag erlitt.

Er konnte nicht mehr mit ihr sprechen aber innerlich sprach er den ganzen Tag mit ihr.



## **Andere Vorstellungen**

Die zukünftigen Jahre mit seiner Frau zusammen hatte er sich wohl völlig anders vorgestellt. Dieser Hirnschlag war ein Bruch in ihren beiden Leben. Er entdeckte in dieser Zeit der grossen Herausforderung etwas Neues: Jetzt sprach er den ganzen Tag innerlich mit seiner Frau. Die Umstände waren völlig neu, die Verbindung der beiden blieb.

- ❖ Kenne ich diese Erfahrung auch: dass ich mir die Zukunft mit einem lieben Menschen völlig anders vorgestellt hatte!
- ❖ Ist mir durch solch eine Erfahrung ein neuer Sinn aufgegangen für mein Leben? Eine neue Sinn-Dimension, für die ich vorher blind gewesen war?
- ❖ Mit wem verstehe ich mich am besten ganz ohne Worte?

## 7. Tag

### Tabu-Bruch

Als Jesus weiterging, sah er einen Mann namens Matthäus am Zoll sitzen und sagte zu ihm: Folge mir nach! Und Matthäus stand auf und folgte ihm nach. Und als Jesus in seinem Haus bei Tisch war, siehe, viele Zöllner und Sünder kamen und aßen zusammen mit ihm und seinen Jüngern. Als die Pharisäer das sahen, sagten sie zu seinen Jüngern: Wie kann euer Meister zusammen mit Zöllnern und Sündern essen? Er hörte es und sagte: Nicht die Gesunden bedürfen des Arztes, sondern die Kranken. Geht und lernt, was es heißt: Barmherzigkeit will ich, nicht Opfer! Denn ich bin nicht gekommen, um Gerechte zu rufen, sondern Sünder.

*Mt 9,9-13*

### Jesus geht anders um mit den Tabus

Jesus bricht ein Tabu, denn Zöllner gehörten zu den am meisten verachteten Menschen der damaligen Gesellschaft. Sie bereicherten sich mit dem Geld anderer und häuften Reichtümer an, während sie die erhobene Steuer einzogen. Sie waren nicht nur Diebe, sondern auch Verräter des jüdischen Volkes und eine feste Bezeichnung für die übelste Sorte von Menschen. „Das geht gar nicht!“, dass Jesus so einen beruft.

Matthäus redet sich nicht heraus, als Jesus ihn in seine Nachfolge ruft. Gerade ihn, Matthäus, ruft Jesus, mit ihm zu gehen! Er isst mit ihm am selben Tisch, gemeinsam mit vielen anderen Zöllnern. „Das geht gar nicht!“ hören wir die Menschen von damals sagen.

Jesus tadelt die Pharisäer, weil sie eigentlich wissen müssen, was Mitmenschlichkeit gegenüber anderen bedeutet. Die Pharisäer betonen, dass ‚es sich einfach nicht gehört‘, mit Zöllnern zu verkehren, auf Kosten eines verachteten Menschen wie Matthäus. Das macht die Pharisäer herzlos, selbstgerecht und arrogant.

- Welche Themen habe ich persönlich zu ‚meinen‘ Tabu-Themen erklärt?
- Gibt es den Moment, wo ich selbst ein Tabu gebrochen habe?
- Ich schaue auf mein Umfeld: Wie denke ich über Menschen, die ein Tabu gebrochen haben? Finde ich ein solches Verhalten ‚mutig‘ oder ‚peinlich‘?

# 8. Tag

Eine gerade Linie ist gottlos.

*Friedensreich Hundertwasser*



In der Natur gibt es keine vollkommen geraden Linien. Auch wenn uns etwas gleichförmig, gerade oder symmetrisch vorkommt, ist es in Wirklichkeit zumindest leicht ungerade oder schief. Auch das vollkommen harmonischste Gesicht eines Menschen besteht bei näherer Betrachtung aus zwei verschiedenförmigen Hälften. Gerade Linien sind also unnatürlich. In diesem Sinne Gott-los, also nicht im Schöpfungsplan Gottes enthalten, sondern wohl meist von Menschen so gemacht.

Wir Menschen denken, ein Plan oder ein Vorhaben müsse immer geradeaus, also stetig nach vorne und am besten immer aufwärts verlaufen. Wir verlangen von uns und anderen, dass wir immer gleichförmig leben und unser Denken, Reden und Handeln in gleichmässigen Bahnen verläuft. Nach Möglichkeit wünschen wir uns, dass sich auch das Leben der Menschen um uns herum genauso auf einer geraden Linie entlang bewegt.

- ⇒ Ich zeichne auf ein Blatt 5 gerade und 5 krumme Linien. Ich schreibe darauf Ereignisse, die mir spontan einfallen.
- ⇒ Ich überlege mir, wie ich Gott bei allen Ereignissen wahrgenommen habe? Oder wann ich meine Lebendigkeit am deutlichsten spürte?

## 9. Tag

### Neuland

Sie konnte mit Ausländern nicht viel anfangen –  
Dies ist höflich ausgedrückt –,  
bis sie an einer Busstation gestürzt ist und niemand  
sich um sie gekümmert hat ausser ein Flüchtling aus dem Irak,  
der sie ins Spital brachte.

Seither sieht man die beiden ab und zu  
beim Weintrinken auf einer Bank im Park.

### Etwas wagen

Informationen verändern unser Denken und Handeln. Ob wir  
das wahr haben wollen oder nicht. Wir können so lange skeptisch  
oder gar ablehnend über Fremde oder Ausländer eingestellt  
sein, bis uns ein solcher MENSCH anlächelt oder uns per Hand-  
schlag „grüezi“ sagt. Auch das Bild über „Flüchtlinge“ manifestiert  
sich meist so lange in unserem Inneren, bis wir genau so einem  
MENSCHEN auf der Geburtstagsfeier eines Freundes begegnen  
oder er uns im Lift noch schnell die Türe offenhält. Ein Lächeln,  
ein Blick: diese können unser ganzes Weltbild verändern.



Warum ticken Menschen so? Die stärkste innere Mauer entsteht wohl in unseren Gedanken, ohne dass wir dies bewusst steuern. Was wir nicht kennen, von dem halten wir uns fern: beim Essen, beim Reisen, auf einer Party. Und von Menschen, von denen ich gar nichts weiss, erst recht.

Alles beginnt mit dem ersten Schritt. Jesus macht diesen Schritt bewusst auf den verachteten Zöllner Matthäus zu. Wir selbst sollten diesen Schritt bewusst auf einen uns fremden Menschen machen. „Sag doch einfach Hallo“ lautete ein Buchtitel aus den 90er Jahren. Wir sollten nicht warten, bis wir ‚am Boden‘ sind, sondern selbst Neuland beschreiten und unsere Erfahrungen um wertvolle Aspekte erweitern.

- ⇨ Mit welchen Menschen kann ich ‚nicht viel anfangen‘? Manchmal verkörpern diese Menschen Eigenschaften, die ich selbst noch dazu lernen kann? Welche Eigenschaften entdecke ich für mich?
- ⇨ Wann durfte ich die Erfahrung machen, dass ein ‚Hallo‘ oder ein Händeschütteln unerwartet Positives in mir ausgelöst hat?
- ⇨ Auf wen oder was will ich heute zugehen?

# 10. Tag

## Wüstenerfahrungen Jesu

Da wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er von dem Teufel versucht würde. Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn. Und der Versucher trat herzu und sprach zu ihm: Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden. Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben (5. Mose 8,3): „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht.“ Da führte ihn der Teufel mit sich in die heilige Stadt und stellte ihn auf die Zinne des Tempels und sprach zu ihm: Bist du Gottes Sohn, so wirf dich hinab; denn es steht geschrieben (Psalm 91,11–12): „Er wird seinen Engeln für dich Befehl geben; und sie werden dich auf den Händen tragen, damit du deinen Fuß nicht an einen Stein stößt.“ Da sprach Jesus zu ihm: Wiederum steht auch geschrieben (5. Mose 6,16): „Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht versuchen.“ Wiederum führte ihn der Teufel mit sich auf einen sehr hohen Berg und zeigte ihm alle Reiche der Welt und ihre Herrlichkeit und sprach zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du niederfällst und mich anbetest.

Da sprach Jesus zu ihm: Weg mit dir, Satan! Denn es steht geschrieben (5. Mose 6,13): „Du sollst anbeten den Herrn, deinen Gott, und ihm allein dienen.“ Da verließ ihn der Teufel. Und siehe, da traten Engel herzu und dienten ihm.

*Mt 4,1–11*

## **Der Geist Gottes führt auch in schwierige Situationen**

Auch Jesus. Er erfährt Hunger und Durst und körperliche Schwäche. Er ist auch vor dem Versucher, der inneren Stimme des Bösen nicht verschont. Jesus wird nach der Erfahrung der Taufe, wo er hört, wie sehr Gott ihn liebt, geprüft. Er macht eine existentielle Wüstenerfahrung.

- ⇒ Ich schaue im Text, welche Worte der Versucher, der Satan wählt im Gespräch mit Jesus. Ich unterstreiche sie mit einer Farbe.
- ⇒ Ich schaue die Reaktionen von Jesus an. Ich unterstreiche seine Sätze mit einer anderen Farbe.
- ⇒ Wie unterscheiden sich die Sätze des Versuchers von den Sätzen Jesu?
- ⇒ Ich verweile bei dem Satz, der mich am meisten anspricht.



# 11. Tag

## Das Festhaltekreuz

etwas Festes in der Hand

das der grossen Bedrängnis gewachsen ist

der Halt im Kreuz

*Hildegard Aepli*

## Nach Gottes Hand greifen

- ❖ Ich nehme das Festhaltekreuz in die Hand und befühle es.
- ❖ Welche Gedanken löst es bei mir aus?
- ❖ Welcher Wahrnehmung begegne ich in mir?



Das Festhaltekreuz kann uns in einer besonderen Notsituation oder in einer Phase der Verunsicherung und Belastung begleiten. Der kleine Holzblock, der – entwässert und befeuert – sich leicht und warm anfühlt, hat schon Zeit und Wege hinter sich. Das Holz ist gewachsen und hat seine Jahresringe gebildet. Der zugeschnittene Holzblock wird in einer Trommel mit Steinen geschliffen, hat also lange steinige Wege hinter sich gebracht. Aber gerade deshalb liegt er mit seinen abgerundeten Ecken gut in der Hand wie ein sanfter und doch fester Halt. Die Kanten des eingekerbten Kreuzes geben über das Tasten der Finger spürbare Impulse der Orientierung. Durch das eingesenkte Metall, erscheint das Kreuz hell als Zeichen des Heils. Gleichzeitig ist das ins Holz eingelassene Metall, also das Kreuz, ein Fremdkörper. Genauso empfinden wir Menschen, wenn Leid das Leben schwermacht. Es wirkt wie ein Fremdkörper. Wir wünschen, dass es sich entfernt und wissen aber nicht, wie das geschehen kann. Tatsächlich gewinnt das Leben dann wieder an Helligkeit, wenn das Leid Schritt für Schritt angenommen und als Teil des Lebens bejaht werden kann.

Nach Gottes Hand sollen wir greifen in Stunden des Ausgeliefertseins, in der Ausweglosigkeit. Das Festhaltekreuz will Gottes Hand fühlbar, handfest, konkret machen.

⇒ Ich verweile mit dem Kreuz in der Hand.

## 12. Tag

### **Abhängig**

Sie lebt mit ihrer pubertierenden Tochter bei einem Mann, von dem sie weg will,

der aber zugleich ihr Vorgesetzter ist am Arbeitsplatz.

Ihre Aufenthaltsbewilligung wird nur verlängert, wenn sie Arbeit hat.

Lassen sich Macht und Liebe trennen?

### **In einem Dilemma**

Ich versuche, mich in diese Frau zu versetzen:

Was riskiert sie, wenn sie bei diesem Mann bleibt?

Was riskiert sie, wenn sie diesen Mann verlässt?

Diese Frau steckt in einer Zwickmühle, in einem Dilemma.

Ein Dilemma ist eine Situation, in der man zwischen zwei unangenehmen Dingen wählen muss. Es gibt nicht gut oder schlecht, richtig oder falsch. Wer ein Dilemma erlebt, tut gut daran zu warten, auszuhalten, zu beten, die schwierige Frage auch in Gottes Hand zu legen mit der Bitte: Zeige mir den nächsten Schritt.

- ✦ Ich nehme das Festhaltekreuz in die Hand und lasse die Worte, die Jesus in der Situation der Versuchung gesprochen hat, nochmals auf mich wirken:

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes geht.

Du sollst den Herrn deinen Gott nicht versuchen.

Weg mit dir Satan! Du sollst anbeten den Herrn, deinen Gott, und ihm allein dienen.

- ✦ Ich verweile bei dem Satz, der mich am meisten anspricht.

## 13. Tag

### **Bruch in der Freundschaft**

Petrus sagte zu Jesus: Wenn sich auch alle an dir ärgern, so will ich doch mich niemals ärgern. Jesus sprach zu ihm: Wahrlich, ich sage dir: In dieser Nacht, ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Petrus sprach zu ihm: Und wenn ich mit dir sterben müsste, werde ich dich nicht verleugnen. Das Gleiche sagten auch alle Jünger.

*Mt 26,33-35*





Die Wetterhähne auf den Kirchtürmen haben ihren Ursprung in der Verleugnung des Petrus. Es ist unangenehm, daran erinnert zu werden, wie Jesus von seinen engsten Freunden verraten wurde. Haben wir diese Erinnerung nötig? Ist diese Erinnerung heilsam? Wer verleugnet wird, erlebt das als tiefen Verrat. Verleugnung fügt einer Beziehung eine tiefe Wunde zu. Umgekehrt erleben wir es als Beweis von Treue und Freundschaft, wenn sich ein Mensch zu uns bekennt.

- ⇒ Kenne ich das auch: Verrat oder Bekenntnis?
- ⇒ Die Verleugnung ist Krise einer Beziehung und zugleich Krise eines Selbstbildes (ich habe es nicht geschafft, ein Versprechen einzuhalten...). Diese Szene stellt auch mir eine weitere, ganz persönliche Frage: Wie steht es in meinem Leben mit Bekennen und Verleugnen?
- ⇒ Ich versuche, mit Petrus einen inneren Dialog zu führen: Was sage ich? Was frage ich? Was höre ich Petrus antworten?

# 14. Tag

## Gottes geliebte Vorbilder

Noah war ein Trunkenbold

Abraham war zu alt

Isaak war ein Tagträumer

Jakob war ein Lügner

Lea war hässlich

Joseph wurde missbraucht

Mose stotterte

Gideon war ängstlich

Samson hatte langes Haar

und war ein Frauenheld

Rahab war eine Prostituierte

Jeremia und Timotheus waren  
zu jung

David hatte eine Affäre

und war ein Mörder

Elia war suizidgefährdet

Jesaja predigte nackt

Jona rannte vor Gott davon

Naomi war Witwe

Hiob ging Pleite

Petrus verleugnete Christus

Die Jünger schliefen beim Be-  
ten ein

Martha machte sich über alles  
Sorgen

Maria Magdalena hatte 7

Dämonen

Die Samariterin war mehrmals  
geschieden und lebte in  
Ehebruch

Zachäus war zu klein

Paulus war zu religiös

Timotheus hatte ein Geschwür

Lazarus war tot!

## Freundschaften

26 Frauen und Männer werden genannt. Alle kommen in Geschichten der Bibel vor. Keiner war perfekt, jeder hatte einen Makel. Jede war genau so, mit diesem Makel, für Gott wichtig. So

verschieden sie als Menschen waren, eines hatten sie gemeinsam: Sie waren auf der Suche nach Gott. Sie suchten Geborgenheit und wollten trotz ihrer Unzulänglichkeiten angenommen sein.

- ❖ Ich schaue auf eine meiner Freundschaften, die im Moment herausfordernd ist. Ich denke intensiv an diesen Freund, diese Freundin:

Verschieden sind wir, mein Freund/meine Freundin. Sein/Ihr Lebensweg ist nicht mein Lebensweg, und doch waren wir gemeinsam unterwegs. Erlebten vieles miteinander, redeten, musizierten, lachten oder weinten...

Umstände und Veränderungen in unserem Leben machen uns zu schaffen. Es fällt schwer, dies zu akzeptieren. Unsere Freundschaft ist brüchig geworden. Sie hat Risse bekommen. Sie droht der Belastung nicht mehr Stand zu halten.

Wo sind die Akzeptanz, das Aushalten, die Toleranz und der Respekt geblieben?

- ❖ Wie ein Geschenk lege ich unsere Freundschaft in meine Hände. Ich betrachte sie ohne zu werten. Ich schaue nur. Mit einem Gebet, einem Lied, einer Kerze lege ich sie hin vor Gott.
- ❖ Falls es mir möglich ist, verneige ich mich innerlich vor unserer Freundschaft.

# 15. Tag

## Entscheidung

Nie hätte sie gedacht,  
dass ihre Liebe in Brüche geht.

Noch nie alleine gelebt!

Als Tanzpädagogin zu alt  
als Dolmetscherin laufen die Geschäfte schlecht.

Durchhalten: noch drei Monate bis zur AHV -

Oder doch zurück nach Griechenland?



## Innerlich abwägen und bedenken

Was bewegt mich wenn ich die Worte dieser Frau lese?

Wenn der Bruch einer Freundschaft mich zu einer Entscheidung drängt oder gar zwingt, bedeutet dies:

Durchhalten / Aushalten? Oder Neubeginn / Aufbrechen?

**Risiko**

**Chance**

**Negativ**

**Positiv**

- Ich überlege: Stehe ich im Moment auch in einer Situation der Entscheidung?  
Wenn ja: Was ist hilfreich, damit ich zu einer Entscheidung kommen kann?
- Ich notiere alle kleinen und grossen Einfälle oder Ideen. Ich schaue später meine Liste nochmals an und ergänze oder streiche.

# 16. Tag

## **Bruch in der Gottesbeziehung**

Als sie Jesus aber gekreuzigt hatten, verteilten sie seine Kleider und warfen das Los darum. Und sie saßen da und bewachten ihn... Von der sechsten Stunde an kam eine Finsternis über das ganze Land bis zur neunten Stunde. Und um die neunte Stunde schrie Jesus laut: Eli, Eli, lama asabtani? Das heißt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

*Mt 27,35-36. 46*

## **Trotz allem an Gott festhalten**

Jesus Christus – mehr Menschensohn oder Gottessohn?

Am Kreuz wird Jesus zutiefst menschlich gezeichnet: Verlassen und missverstanden von allen schreit er in der Finsternis seines Lebens: „Wo bist du Gott? Hast du mich verlassen?“ Das ist kein Bild des Heils oder des Vollkommenen.

Das irdische Leben von Jesu ist wahrlich nicht linear aufsteigend; es gibt tiefe Risse, Brüche und Zweifel.

Aber der Jude Jesu kannte den Psalm 22, den er sterbend zitierte mit der Frage: „Warum hast du mich verlassen, Gott?“

Auch in diesem Psalm geht ein Betender durch alle möglichen Umbrüche des Lebens – und trotzdem hält er fest an Gott und vertraut schlussendlich darauf, dass Gott sein Angesicht nicht verbirgt und seine Versprechen zugunsten seiner Geschöpfe hält.

Gott – auch im Bruch unserer Gottesbeziehung.

Jesus Christus – tiefes Gott-Vertrauen im nackten Menschen-Sein.

- ⇨ Ich lese den Psalm 22 auf Seite 12 betend einmal ganz durch und ziehe Parallelen zu meinen Lebensstationen.
- ⇨ Ich versuche mich an eine finstere Stunde zu erinnern. Hätte ich in diesem Bruch besser aufbrechen können, wenn ich mit Gott gerungen, an Gott gezweifelt, Gott nicht losgelassen hätte?

fragment

nur gebrochen  
das licht  
siebenfarbig

nur gebrochen  
das brot  
segensgesättigt

nur gebrochen  
das ich  
dugeöffnet

*Andreas Knapp*



Wir Menschen streben nach dem Ganzen, nach dem Ungebrochenen. Das ist unser Ideal und dieses Ideal prägt auch unser Gottesbild: Gott ist das Ganze, das Vollkommene.

Aber Jesus hat uns eine andere Botschaft gebracht und selbst gelebt: Gott ist nicht vorwiegend im Ganzen, sondern im Bruch. Wir feiern Eucharistie als die Verdichtung des Lebens Jesu. In der Eucharistie wird Jesus lebendig gegenwärtig – im Bruch, im gebrochenen Brot. Gott wird gegenwärtig im Bruch.

In der Nachfolge Jesu dürfen und sollen auch wir uns brechen lassen und uns für das du (Mitmensch und Gott) öffnen.

- ⇨ In der Eucharistie höre ich einmal ganz bewusst auf die Worte: Jesus nahm das Brot, sagte Dank, brach es und....
- ⇨ Ich breche die Hostie einmal nach Empfang bewusst und führe sie erst dann zum Mund.

# 18. Tag

## Aus jeder Ecke

„Mit 85 hat mich meine Mutter zum letzten Mal besucht“,  
erzählt die Frau,

„danach ging es bergab mit ihr. Jetzt bin ich selber alt, aber aus  
jeder Ecke spricht Gott mit mir.“



## **Gott spricht mit mir**

Unser Gottesbild ist geprägt vom Ideal: Gott ist das Ganze, die Fülle, die Vollkommenheit.

Aber gerade dann, wenn wir Menschen im Alter „abgeben“, wenn es mit uns bergab geht, kommen wir Gott immer näher, werden wir ihm immer ähnlicher.

Gott spricht aus jeder Ecke mit mir: aus der eingeschränkten Beweglichkeit, aus dem Nachlassen der Kräfte, aus den Brüchen meines Lebens, ja sogar aus meinem Versagen.

- ❖ Aus welchen Ecken meines eigenen Lebens spricht Gott ganz persönlich zu mir?
- ❖ Was sagt Gott mir durch meine Alltagserlebnisse ganz besonders für mein gegenwärtiges Leben?

# 19. Tag

## **Aufgebrochene Deutung von Liebe**

Ihr habt gehört, dass gesagt ist: „Du sollst deinen Nächsten lieben“ (3. Mose 19,18) und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen, auf dass ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. Denn wenn ihr liebt, die euch lieben, was werdet ihr für Lohn haben? Tun nicht dasselbe auch die Zöllner? Und wenn ihr nur zu euren Brüdern freundlich seid, was tut ihr Besonderes? Tun nicht dasselbe auch die Heiden? Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.

*Mt 5,43-48*



## **Jesus will grössere Liebe**

Vollkommen sein, wie der himmlische Vater vollkommen ist?  
Ist das nicht eine Überforderung? Ja, bestimmt! Wir können nicht Gott sein und werden. Wir sind gerufen, immer menschlicher zu werden, immer mehr uns selber.

Jesus fordert gewaltig heraus mit seinem Denken:

Liebt eure Feinde!

Bittet für die, die euch verfolgen!

Jesus bricht unser Denken über die Liebe auf. Er sagt: Die Liebe ist noch viel grösser, als ihr denkt. Die Liebe ist noch viel tiefer, als ihr euch das zutraut. Die Liebe ist noch viel weiter, als ihr euch das vorstellt.

So bekommen wir eine Ahnung von dem, was Jesus meint:

- ⇒ Ich versuche zu lieben, was mir heute fremd, feindlich, angstmachend, unangenehm oder schmerzlich ist.
- ⇒ Ich bitte für die, die mir heute wehtun. Für die, die mich nicht verstehen. Für die, die mich klein machen. Für die, die mich verachten. Für die, die keine Geduld mit mir haben.

## 20. Tag

### Goldene Spur

Es ist ein vergoldeter Neuanfang. „Kintsugi“ stammt aus Japan und heisst „Goldreparatur“. Wenn eine wertvolle Keramikschale in Scherben zerbricht, wird sie wieder zusammengefügt. Nicht ohne sichtbare Risse, das wäre ja unmöglich. Aber: Die Bruchstellen werden nicht nur mit besonderem Kitt und Lack geflickt, sondern auch mit Goldstaub. So wirken die Brüche besonders kostbar, das ganze Gefäss ist neu und anders, es glänzt sogar.

Jede wiederhergestellte Schale zeigt: Ich bin gebrochen, an verschiedenen Stellen. Ich habe vieles überstanden. Es hat Mühe und Zeit gekostet, wieder ganz zu werden, wieder neu gefüllt werden zu können. Aber genau das macht mich einzigartig.

*Iris Macke*

## Wertvoll

„Du hast einen Sprung in der Schüssel“, sagen wir im Volksmund. Wir sagen es eher spöttisch oder provozierend, aber es ist auch etwas dran, das stimmt:

Vieles ist angeschlagen in meinem Leben. Ich bin auch gebrochen. Wunden wurden geschlagen, denn ich habe mich dem Leben gestellt: Ich habe mich in Gefühle hineingewagt, liess mich in Beziehungen ein, wurde beschenkt und dann auch verletzt. Das alles macht mich einzigartig und wertvoll, wie die Schale. Es war gut und es ist wichtig, den Schmerz, das Feindliche in mir, die gegebenen Situationen und Gefühle nicht vorschnell zu vergolden – sondern echt zu durchleben, zu durchleiden, zu durchlieben.

Nicht Salz in die Wunde streuen und nichts auslassen, um letztlich achtsam und demütig, vielleicht sogar dankbar auf diese Goldspur der Brüche in meinem Leben zu schauen.

- ⇨ Ich schaue das Titelbild des Exerzitienheftes an.
- ⇨ Ich erinnere mich daran: Ich bin samt meinen Brüchen wertvoller denn je.
- ⇨ Ich verweile mit diesem Satz: Es sind die Brüche, in denen man sich erkennt.

## 21. Tag

### Eselsmilch

Die alte Frau, die zwei- bis dreimal die Woche  
ihren Mann auf dem Friedhof besucht,  
fragt den Friedhofsgärtner:

„Wissen Sie, was ich gerne machen würde?

In Eselsmilch ein Bad nehmen.

Das gibt wunderbar zarte Haut,  
ja, schon die Königin Kleopatra  
hatte in Eselsmilch gebadet.“

Noch am selben Tag legt der Friedhofsgärtner  
der alten Frau die Fotografie in den Milchkasten,  
die sie bei ihm bestellt hat,  
hört aber nichts von ihr,  
sieht sie auch nicht mehr auf dem Friedhof.

Er erfährt erst Tage später  
den Termin für ihre Beerdigung.

Sie sei Eselsmilch einkaufen gegangen,  
und als sie ihr Badezimmer betreten habe,  
tot zusammengebrochen.



## Bruder Tod

Der grösste und existentiellste Bruch eines jeden Menschenlebens ist ohne Zweifel der Tod. Niemand kann ihm entgehen. Auch deshalb sind wir Schwestern und Brüder, weil wir dieses Schicksal miteinander teilen.

Die Geschichte über die alte Frau mit der Eselsmilch macht deutlich, dass der „Bruch des Todes“ oftmals (oder meist?) dann eintritt, wenn man nicht recht darauf vorbereitet ist. Können wir überhaupt richtig darauf vorbereitet sein? Wir können jedenfalls nicht all unsere Pläne zu Ende bringen, und wir können unser Leben nicht aus eigener Kraft „ganz“ und „rund“ machen. Aber gerade deshalb dürfen wir uns fragen, ob nicht dieser letzte endgültige Bruch unseres Lebens in Wahrheit vielmehr der letzte und endgültige Auf-Bruch ist.

Der hl. Franziskus hat am Ende seines Sonnengesangs gedichtet: „Herr, sei gelobt durch unsern Bruder Tod!“. Der Tod ist nicht Abbruch des Lebens – sondern Aufbruch.

Ich schreibe an dieser Reihe weiter:

- ✦ Der Tod ist nicht mein Feind, sondern mein Bruder.
- ✦ Der Tod ist nicht Abbruch des Lebens, sondern Aufbruch.
- ✦ Der Tod ist nicht...
- ✦ Der Tod ist nicht...

# Text zum Weitergehen in den Alltag

Wir müssen unsere Bruchstellen nicht kitten oder zukleibern. In der Archäologie gilt der Merksatz: „Halte die Bruchstellen heilig!“ Wenn Archäologen ein Fragment einer Vase oder einer Statue finden, so könnte man auf die Idee kommen, dieses Fragment abzuschleifen, damit es nicht so hässlich ausgefranst aussieht. Doch vielleicht findet man ja irgendwann einmal das fehlende Stück, das sich dann wie ein Puzzle-Teil anfügt. So müssen auch wir unsere Bruchstellen heilig halten, denn Gott selbst zeigt sich als das fehlende Teil. Er erweist sich als der Heilige, der uns heil macht. Die wunde Stelle wird sogar zum Erkennungsmerkmal: Die Jünger erkannten den auferstandenen Herrn an seinen Wundmalen – und als er das Brot mit ihnen brach (vgl. Lk 24,35).

*Andreas Knapp, Vom Segen der Zerbrechlichkeit, S. 105*

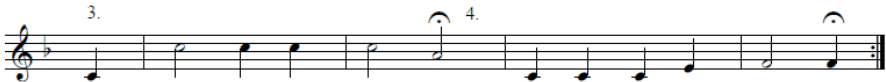


# Lieder

**1**



1. Ver - trau - en ist ein Schritt 2. Ver - trau - en ist Schritt für Schritt



3. Ver - trau - en ist 4. ge - hen im - mer wei - ter ge - hen

**2**



1. Wech - seln - de Pfa - de, 2. Schat - ten und Licht:



3. Al - les ist Gna - de, 4. fürch - te dich nicht.

**3**



1. Schwei - ge und hö - re, 2. nei - ge dei - nes



3. Her - zens Ohr, su - che den Frie - den.

4

Mein Herr und mein Gott, nimm al - les von  
mir, was mich hin - dert zu dir. Mein  
Herr und mein Gott, gib al - les mir, was mich  
füh - ret zu dir. Mein Herr und mein Gott, o  
nimm mich mir und gib mich ganz zu  
Ei - gen dir.

# Impulse

Ingrid Krucker

Andreas Spöker

Hansjörg Frick

Josef Wirth

Armella Häne

Adriana Fässler

Elisabeth Lüthard-Fuchs

Leila Zmero

Reinhard Paulzen

Günter Schatzmann

Esther Rüthemann

Rudolf Pranzl

Robert Schätzle

Hildegard Aepli



## **Konzept und Redaktion**

Hildegard Aepli, Pastoralamt Bistum St.Gallen

## **Gestaltung**

wunderlichundweigand

## **Texte**

Die Texte auf den Seiten 20, 26 , 32, 38, 44, 50, 56 sind zum Teil im „Buch der Brüche“ von Bernhard Brack veröffentlicht

## **Fotos**

Titelmotiv © photoBeard/iStock

S. 16 Antoinette Berm; S. 15 und S. 30 Hildegard Aepli

## **Festhaltekreuz**

Das Kreuz kann für 16 CHF bestellt werden bei der Inländischen Mission: [www.im-mi.ch/d/produkt/festhaltekreuz](http://www.im-mi.ch/d/produkt/festhaltekreuz)

## **Termin**

Freitag, 16. November 2018, 18.15 Uhr: Gottesdienst am Festtag des Hl. Otmar zu den Exerzitien im Alltag mit Bischof Markus.

Es ist ein Pontifikalamt in der Kathedrale.

Anschliessend Einladung zu Wein und Brot.

A close-up photograph of a light blue ceramic vessel, possibly a vase or pitcher, with a textured surface. The vessel is decorated with a vertical black line and several horizontal gold lines that form a rectangular shape. The vessel is set against a dark background and rests on a wooden surface.

st

bistum st.gallen