

Gemeinsam erfahren wir Gott



st

175 Jahre
bistum st.gallen

Grosse Exerziten im Alltag
November 2021 – Juni 2022



Noviziat

es ist der kleine Alltag
der dich einführt
in dein Leben
wie ein Novizenmeister

Tag für Tag
weiht er dich tiefer ein
in das Mysterium
von Schmerz und Glück

nicht alles geht
nach deinem Kopf
und vieles läuft dir
wider Willen

und grausam eingerissen wird
der Tempel deiner Selbstbildnisse
unbelügbare Entziehungskur
all deiner Süchte

du kannst nicht alles meistern
entthront wird deine Souveränität
und du begreifst dass du
nicht deines Lebens Herr bist

wenn du aber alles Kleine liebst
und deine Armut noch umarmst
so wird das Leben dir
zum stillen Freunde werden.

[Andreas Knapp](#)

Einleitung

Grosse Exerzitien, die sogenannten 30-tägigen Exerzitien, heisst das Lebenswerk von Ignatius von Loyola. Für eine persönliche und vertiefende Einführung ins Christsein sieht er 30 Tage vor, an denen Menschen sich aus dem Alltag herausnehmen und sich in die Heilige Schrift und ins Leben von Jesus durch Meditation und Betrachtung einüben. Weil viele Menschen sich aus unterschiedlichen Gründen nicht 30 Tage Zeit nehmen können, gibt es diese Grossen Exerzitien auch als Alltagsexerzitien.

Das Bistum St.Gallen feiert 2022 ein Jubiläum. Es gibt unser Bistum seit 175 Jahren. Dazu werden wir verschiedene Akzente setzen. Die Grossen Exerzitien im Alltag laden zu einem geistlichen Weg ein.

Diese Grossen Exerzitien im Alltag sprechen Menschen an, die sich während eines halben Jahres, vom 16. November 2021 bis Pfingsten 2022, auf einen persönlichen Gebetsweg begeben und sich in dieser Zeit auch regelmässig in der Gruppe zu Austausch und Bestärkung treffen.

Die Grossen Exerzitien im Alltag wollen dafür wecken, in den Begegnungen und Ereignissen des Alltags Gott zu suchen und zu finden. Sie führen in die Unterscheidung der Geister ein. Sie helfen, Arbeit und Gebet besser miteinander zu verbinden.

Die grosse Herausforderung dieser Alltagsexerzitien besteht darin, sich regelmässig Zeit zu nehmen, um in einen Prozess

der Vertiefung zu kommen. Der Druck, der von den Anforderungen der Arbeit oder einer Familie ausgeht, kann daran hindern, sich Gott, sich selbst und seinen eigenen Fragen und Problemen zuzuwenden.

Grosse Exerzitien lassen sich erfahrungsgemäss nur durchhalten, wenn jemand sich von diesen Übungen wirklich etwas erhofft. Darum ist eine Entscheidung für die Exerzitien wichtig. Diese Entscheidung klärt sich an der Frage: Kann ich viermal pro Woche eine Zeit reservieren, eine Meditationszeit mit der heiligen Schrift und eine kurze Zeit für einen Tagesrückblick?

Die Grossen Exerzitien werden durch Treffen und Austausch in der Gruppe unterstützt. Hier werden auch die Themen der geistlichen Übungen nach Ignatius von Loyola eingeführt.

Sehr hilfreich ist es, für die Zeit der Grossen Exerzitien eine Begleiterin oder einen Begleiter zu haben, mit der oder dem man sich einmal pro Monat trifft. Wenn man keine Begleitung findet, der man sich anvertrauen möchte, können folgende Möglichkeiten helfen:

- Zwei Teilnehmende treffen sich regelmässig, um einander mitzuteilen, was sie auf ihrem Weg erfahren und wie sie glauben, dass Gott sie geführt hat.
- Eine Gruppe von Teilnehmenden trifft sich regelmässig. Wichtig dabei ist, dass es ein Erfahrungsaustausch und nicht Diskussion ist.

Weiter hinten gibt es Anregungen, damit Gespräche zu zweit oder in einer Gruppe gelingen.

Ziel dieser Grossen Exerzitien sind nicht die Übungen selber, sondern dass unser Alltag immer mehr zu einem Gebet wird. Der Alltag mit seinen Begegnungen, Beschäftigungen, Ereignissen, Leiden und Freuden wird zum Ort und zum Werkzeug der Begegnung mit Gott.

Einige Augenblicke im Alltag bekommen besondere Bedeutung. Sie wirken wie Schaltstellen. Solche Augenblicke sind vor allem die Übergänge:

- Die letzten Minuten vor dem Einschlafen
- Die ersten Momente nach dem Aufwachen
- Die Zeit, bevor eine Tätigkeit oder Begegnung stattfindet
- Die unmittelbare Zeit danach
- Der Anfang von freier oder leerer Zeit, auch wenn sie nur kurz ist

Das sind Gelegenheiten des Verweilens oder eines kurzen Aufblicks zu Gott. Oft werden sie im Alltag zu Fluchtmöglichkeiten in eine andere Beschäftigung, Arbeit, Fernsehen oder sonst etwas. Stattdessen können wir aufmerksam werden für verborgene Wünsche oder Abneigungen. Wir können sie als Chance sehen, uns von Gott her zu prüfen oder einzustellen auf das, was als nächstes kommt.

Der wichtigste Satz von Ignatius von Loyola heisst: Gott suchen und finden in allen Dingen.

Die tägliche Gebetszeit

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist hilfreich, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages 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; 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. Anfang

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

2. Wahrnehmung

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

3. Gebet

Ich bete das vorgeschlagene Gebet des jeweiligen Exerzitienabschnittes.

4. Tagesimpuls

5. Nachklang

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

6. Gespräch

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

7. Stille

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. Abschluss

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

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Dieses Gebet ist für Ignatius von Loyola das wichtigste Gebet. Es ist der Tagesrückblick zusammen mit Jesus oder Gott. Im Wissen darum, dass Gott nicht richtend und bewertend auf uns schaut, sondern sanftmütig, barmherzig und gnädig, üben wir am Ende eines Tages, mit diesem Blick auf uns selber zu schauen. Dabei stellen wir uns die Frage: Wofür bin ich heute dankbar?

Danach rollen wird Stunde für Stunde des Tages nochmals auf und geben Raum für die Begegnungen und Situationen, die Ereignisse und Tätigkeiten. Wir tun das nicht akribisch, sondern eher mit Neugier darauf, was sich jetzt zeigt. Vieles fühlt sich im Nachhinein, im Nachklang anders an. Auf diese Art und Weise legen wir den Tag in Gottes Hände zurück.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit Schritt für Schritt

Still werden. Den Atem Gottes spüren.
 Mich in Gottes Gegenwart stellen.
 Gott um einen ehrlichen Blick bitten.
 Auf den Tag schauen.
 Dort verweilen, wo ich angesprochen bin.
 Dank für alles, was gut war.
 Bitte um Verzeihung für alles Ungute.
 Vater unser beten.

Anregungen für den Austausch zu zweit oder in einer Gruppe

1. Schritt

Sich Zeit nehmen zum Ankommen in der Gesprächsrunde: mit etwas Stille, evtl. Nachlesen der Notizen, einem Lied oder Gebet. Abmachen, wer dafür verantwortlich ist, den Anfang zu gestalten. Ebenso miteinander vereinbaren, wie viel Zeit zur Verfügung steht.

2. Schritt

Die Gespräche sind zunächst auf das Mitteilen und Zuhören ausgerichtet. Es gibt in diesem Schritt keine Kommentare und kein Nachfragen:

Welche Erfahrungen machte ich in der vergangenen Zeit auf meinem Gebetsweg der Grossen Exerziten im Alltag? Ich überlege, was ich gerne mit den andern teile. Ich bin selber dafür verantwortlich, mich genügend zu schützen und mich trotzdem zu zeigen mit meinem Glauben.

Welche Erfahrungen machten die andern auf ihrem Weg? Ich höre zu. Ich lasse wirken: Was bestärkt mich? Was bereichert mich? Wo habe ich eine Frage?

3. Schritt

Die Gespräche können jetzt zu einem Austausch werden, indem Feedbacks auf das Erzählte von andern ausgesprochen werden. Jetzt hat Nachfragen Platz: Mir tut gut, was du NN gesagt hast. Kannst zu NN nochmals sagen, was du meinst mit... Ich frage mich bei dieser Bibelstelle immer wieder...

Allgemein

Im ganzen Gespräch ist es wichtig, dass einzelne nicht einen viel grösseren Rederaum einnehmen als die Mehrheit. Wenn das doch geschieht, darf es höflich angesprochen werden. Es ist eine Hilfe für alle. Vielleicht findet die Gruppe einen eigenen Umgang damit.

Wichtig ist ausserdem, dass alle darauf achten, dass es in den Gesprächen nicht um „richtig oder falsch“ geht. Persönliche Erfahrungen sind nicht bewertbar. Über Erfahrungen kann nicht diskutiert werden. Wenn es doch geschieht, ist die Gefahr, einander zu verletzen und sich darum wieder zu verschliessen, gross. Es geht in diesen Glaubensgesprächen nicht um Meinungen, Kirchenbilder oder um Wissen, sondern darum, die eigenen und die Erfahrungen anderer miteinander zu tragen.

Die geistlichen Übungen – die Exerzitien

Ignatius von Loyola (1491–1556) ist der Ordensname von Iñigo López de Loyola, der 1539 zusammen mit einigen Gefährten in Rom die Gesellschaft Jesu gründete, deren Mitglieder Jesuiten genannt werden. Seine Autobiographie erschien unter dem Titel „Bericht des Pilgers“. Iñigo gehörte zum spanischen Adel und erlebte nach einer Verwundung bei der Verteidigung der Festung von Pamplona im Jahre 1521 eine grundlegende Bekehrung.

Die geistlichen Übungen, auch Ignatianische Exerzitien genannt, wurden nach seiner Bekehrung von Ignatius zusammengestellt. Sie bauen auf seinen eigenen geistlichen Erfahrungen auf. Er meinte, sie könnten auch anderen Menschen helfen.

Die Übungen sind in fünf Abschnitte oder Zeiten (die Ignatius Wochen nennt) aufgeteilt. Jede Zeit verfolgt ein eigenes Ziel.

Prinzip und Fundament:

Der Boden, auf dem wir stehen.

Der Mensch ist Geschöpf Gottes.

Gott liebt alle Menschen in ihrem ganzen Sein.

Erste Zeit:

Der Blick auf sich selber, um in Selbsterkenntnis zu wachsen.
Der Mensch antwortet auf diese Wahrheit, Gottes Geschöpf zu sein und nimmt die eigene Erlösungsbedürftigkeit wahr.

Zweite Zeit:

Der Blick auf Jesus, der in die Nachfolge ruft.
Meditationen über die Menschwerdung, Geburt und das irdische Leben von Jesus bis zur Leidensgeschichte. Am Ende dieser zweiten Woche steht die sogenannte Wahl, das meint eine Entscheidung für die persönliche Nachfolge auf dem Weg von Jesus.

Dritte Zeit:

Bei Jesus bleiben, treu sein, wenn es schwer ist.
Meditationen über die Leidensgeschichte Jesu.

Vierte Zeit:

Der Himmel, der allen verheissen ist.
Meditationen über die Auferstehung Jesu.

In der zweiten Zeit beschreibt Ignatius eine Reihe von Betrachtungen, die mithelfen wollen, gute Entscheidungen zu fällen.

- In der Betrachtung über die zwei Banner werden die Übenden in die Entscheidung für oder gegen Jesus Christus und seine Werte gestellt.
- Ignatius beschreibt drei Menschentypen, über die die Übenden nachdenken:

Erster Menschentyp: Ich habe guten Willen und dabei bleibt es.

Zweiter Menschentyp: Ich sage „Ja – aber“ und ich will mit Gott verhandeln.

Dritter Menschentyp: Ich sage „Ja – gerne“. Ich will bedingungslos auf Gottes Anruf eingehen.

- In den drei Weisen der Demut skizziert Ignatius drei Weisen zu lieben:

Erste Weise: Der Mensch, der auf diese erste Weise Gott liebt, ist entschieden, sich in allen Situationen nach den Gesetzen Gottes auszurichten und sich auf keinen Fall schwere Verfehlungen gegen Gott zuschulden kommen zu lassen.

Zweite Weise: Der Mensch, der Gott auf diese Weise liebt, ist entschieden, Gott zu dienen und selbst in kleinen Dingen nicht gegen ihn zu fehlen. Dabei will er indifferent sein (das heisst, weder das eine noch das andere vorziehen), zum Beispiel in Bezug auf Reichtum oder Armut, langes oder kurzes Leben, Gesundheit oder Krankheit.

Dritte Weise: Der Mensch, der Gott auf diese dritte Weise liebt, will um jeden Preis Jesus Christus nachahmen, um ihm ähnlich zu werden. Darum ist er in seiner Einstellung den Dingen gegenüber nicht nur indifferent, sondern zieht zum Beispiel Armut dem Reichtum vor, weil Jesus arm war.

Die Wahl – gute Entscheidungen und Entschiedenheit – ist das Ziel der geistlichen Übungen. Sie beinhaltet für die Teilnehmenden die freie Entscheidung, den göttlichen Willen (Plan) für sich zu erkennen, anzunehmen und das Leben nach Gott und seinen Werten auszurichten.

Da der Mensch meistens auf viele Arten gebunden und unfrei ist – zum Beispiel durch äussere Gegebenheiten, innere und äussere Zwänge, Anhänglichkeiten, Gewohnheiten, Leidenschaften und so weiter –, findet die Wahl am Ende der zweiten Exerzitienzeit statt. Die dritte und vierte Zeit sind darauf ausgerichtet zu helfen, die Wahl weiter zu verinnerlichen und Kraft von Gott zu erbitten, das Leben aus dieser Entscheidung heraus zu gestalten.

Ignatius macht schliesslich auf dem Weg der Exerzitien damit vertraut, wie die inneren Geister voneinander unterschieden werden können. Er beschreibt zwei Arten von inneren Regungen:

- Innere Regungen, die zum Guten führen – das heisst zur Hingabe an Gott – und darum von Gott kommen. Diese inneren Regungen nennt er Tröstung oder geistlicher Trost.
- Innere Regungen, die von Gott wegführen – das heisst, sie führen den Menschen dahin, sich selbst zu verschliessen. Diese Regungen nennt er Trostlosigkeit.

Im Anhang dieses Heftes befinden sich ausführlichere Erläuterungen zur Dynamik der Exerzitien nach Ignatius von Loyola. Die Texte sind von Leuten geschrieben, die viel Erfahrung mit diesen Übungen haben. Sie begleiten regelmässig Menschen in Exerzitien, in Ausbildungen oder im geistlichen Gespräch.



Prinzip und Fundament



Der Boden, auf dem wir stehen

Der Mensch ist geschaffen dazuhin, Gott unseren Herrn zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und ihm zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten; und die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Zieles helfen, zu dem er geschaffen ist. Daraus folgt, dass der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm für sein Ziel helfen, und sich soweit von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern.

Deshalb ist es nötig, dass wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genau so in allem sonst, indem wir allein wünschen und wählen, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind.

Ignatius von Loyola, Ausschnitt aus seinem Buch „Geistliche Übungen 23, 1–5“

Gebet für die kommenden Wochen

Mein Herr und mein Gott, Du allein weisst,
wie mein Leben durch alles Scheitern hindurch
gelingen kann.

Lehre mich,
Dein Angesicht zu suchen,
und dem Geheimnis innezuwerden,
dass ich nach deinem Bild geschaffen bin.

Du allein weisst,
was meiner Menschwerdung dient
und wie Dein Wirken
an mir offenbar werden soll.

Schenke mir ein grossmütiges Herz,
dass ich meinen Weg gehe
in Treue zu Dir – in Gesundheit und Krankheit,
in Reichtum und Armut,
bei Anerkennung und Ablehnung,
in einem langen oder kurzen Leben.

Verfüge über mich nach Deinem Willen,
damit ich mehr und mehr
zu dem Bild und Gleichnis werde,
das Du Dir von mir gemacht hast
zur Verherrlichung Deines heiligen Namens.

Amen

Psalm 63

¹ Ein Psalm Davids, als er in der Wüste Juda war.

² Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet
nach dir. Nach dir schmachtet mein Leib
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

³ Darum halte ich Ausschau nach dir im Heiligtum
um deine Macht und Herrlichkeit zu sehen.

⁴ Denn deine Huld ist besser als das Leben;
darum preisen dich meine Lippen.

⁵ Ich will dich rühmen mein Leben lang,
in deinem Namen die Hände erheben.

⁶ Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele,
mit jubelnden Lippen soll mein Mund dich preisen.

⁷ Ich denke an dich auf nächtlichem Lager
und sinne über dich nach, wenn ich wache.

⁸ Ja, du wurdest meine Hilfe;
jubeln kann ich im Schatten deiner Flügel.

⁹ Meine Seele hängt an dir,
deine rechte Hand hält mich fest.

¹⁰ Viele trachten mir ohne Grund nach dem Leben,
aber sie müssen hinabfahren in die Tiefen der Erde.

¹¹ Man gibt sie der Gewalt des Schwertes preis,
sie werden eine Beute der Schakale.

¹² Der König aber freue sich an Gott.

Wer bei ihm schwört, darf sich rühmen.
Doch allen Lügern wird der Mund verschlossen.

Mittwoch, 17. November

Bitte

Ich bitte Gott um Zugang zu meiner Sehnsucht.

Text

² Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir. Nach dir schmachtet mein Leib wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

Kommentar

Der Psalmist erlebt die Kargheit der Wüste. Aus seiner Erfahrung heraus findet er ein Bild für seine Sehnsucht nach Gott.

Frage

Welche Sehnsüchte bewegen mich?

Welches Bild finde ich für meine Sehnsucht nach Gott?

Donnerstag 18. November

Bitte

Ich bitte Gott um Zugang zu meiner Sehnsucht.

Text

⁴ Denn deine Huld ist besser als das Leben; darum preisen dich meine Lippen.

⁵ Ich will dich rühmen mein Leben lang, in deinem Namen die Hände erheben.

⁶ Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele, mit jubelnden Lippen soll mein Mund dich preisen.

Kommentar

Der Psalmist erfährt Gottes Liebe als nährend. Das veranlasst ihn, Gott zu loben.

Frage

Wo und wie erfahre ich Gott in meinem Leben?

Was ist meine Antwort darauf?

Freitag und Samstag 19. und 20. November

Bitte

Ich bitte Gott um Zugang zu meiner Sehnsucht.

Text

⁷ Ich denke an dich auf nächtlichem Lager
und sinne über dich nach, wenn ich wache.

⁸ Ja, du wurdest meine Hilfe;
jubeln kann ich im Schatten deiner Flügel.

⁹ Meine Seele hängt an dir,
deine rechte Hand hält mich fest.

Kommentar

Im Nachdenken über Gott wird dem Psalmisten bewusst, wie sehr ihn die Liebe Gottes trägt und hält. Er erfährt Hilfe durch Gott. Seine Beziehung zu Gott wird gefestigt.

Frage

Wo denke ich über Gott nach?

Wann habe ich Gottes Hilfe erfahren?

Sonntag 21. November

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Psalm 8

¹ Für den Chormeister. Nach dem Kelterlied. Ein Psalm Davids.

² Herr, unser Herrscher, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde; über den Himmel breitest du deine Hoheit aus.

³ Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge schaffst du dir Lob, deinen Gegnern zum Trotz; deine Feinde und Widersacher müssen verstummen.

⁴ Seh ich den Himmel, das Werk deiner Finger, Mond und Sterne, die du befestigt:

⁵ Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

⁶ Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.

⁷ Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das Werk deiner Hände, hast ihm alles zu Füßen gelegt:

⁸ All die Schafe, Ziegen und Rinder und auch die wilden Tiere,

⁹ die Vögel des Himmels und die Fische im Meer, alles, was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.

¹⁰ Herr, unser Herrscher, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!

Montag 22. November

Bitte

Ich bitte Gott, seine Gegenwart in der Natur oder durch Menschen zu erahnen und zu erfahren.

Text

² Herr, unser Herrscher, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde; über den Himmel breitest du deine Hoheit aus.

Kommentar

Der Psalmist besingt Gottes Grösse.

In der Bibelübersetzung von Jörg Zink lautet der Vers folgendermassen: „Herr, unser Herrscher, wie herrlich, dass du da bist, dass wir in deinen Händen wissen Himmel und Erde!“

Frage

Wofür will ich Gott loben?

Welche Bilder und Worte bewegen mein Herz zum Lob Gottes?

Dienstag und Mittwoch 23. und 24. November

Bitte

Ich bitte Gott, seine Gegenwart in der Natur oder durch Menschen zu erahnen und zu erfahren.

Text

³ Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge schaffst du dir Lob, deinen Gegnern zum Trotz; deine Feinde und Widersacher müssen verstummen.

Kommentar

Gott nimmt jedes Lob an, unabhängig davon, wer ihn lobt. Ja, er bewegt die Schwachen und Hilflosen, ihn zu loben. Jörg Zink übersetzt: „Aus dem Lobpreis der Schwachen und Hilflosen baust du eine Mauer, an der deine Feinde scheitern.“ So gesehen wird das Lob Gottes dem Lobenden selbst zum Schutz und zur Stärke.

Frage

Welche Erfahrungen mit dem Lob Gottes habe ich?
Kann ich Gott loben, wenn ich mich schwach und hilflos fühle?

Donnerstag 25. November

Bitte

Ich bitte Gott, seine Gegenwart in der Natur oder durch Menschen zu erahnen und zu erfahren.

Text

⁴ Seh ich den Himmel, das Werk deiner Finger, Mond und Sterne, die du befestigt:

⁵ Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

⁶ Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.

Kommentar

Gott als Schöpfer anzuerkennen, lässt uns als Menschen staunen: Einerseits erfahren wir uns als klein, andererseits auch als „Krone der Schöpfung“.

Frage

Wie erlebe ich mich in der Welt?
Wie erlebe ich mich vor Gott?

Freitag und Samstag 26. und 27. November

Bitte

Ich bitte Gott, seine Gegenwart in der Natur oder durch Menschen zu erahnen und zu erfahren.

Text

⁷ Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das Werk deiner Hände, hast ihm alles zu Füßen gelegt:

⁸ All die Schafe, Ziegen und Rinder und auch die wilden Tiere,

⁹ die Vögel des Himmels und die Fische im Meer, alles, was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.

¹⁰ Herr, unser Herrscher, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!

Kommentar

Ignatius formuliert zu Beginn der Exerzitien, dass die Dinge auf dem Angesicht der Erde für den Menschen geschaffen sind, und damit sie ihm bei der Verfolgung des Zieles helfen, zu dem er geschaffen ist. Der Mensch soll sie soweit gebrauchen, als sie ihm dazu helfen und sie soweit lassen, als sie ihn daran hindern.

Frage

Welche Beziehung habe ich zur Schöpfung?

Welche Rolle nehme ich ein?

Sonntag 28. November

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium 2. Adventssonntag Lukas 3, 1–6

³¹ Es war im fünfzehnten Jahr der Regierung des Kaisers Tiberius; Pontius Pilatus war Statthalter von Judäa, Herodes Tetrarch von Galiläa, sein Bruder Philippus Tetrarch von Ituräa und der Trachonitis, Lysanias Tetrarch von Abilene;

² Hohepriester waren Hannas und Kajaphas. Da erging in der Wüste das Wort Gottes an Johannes, den Sohn des Zacharias.

³ Und er zog in die Gegend am Jordan und verkündete dort überall die Taufe der Umkehr zur Vergebung der Sünden,

⁴ wie im Buch der Reden des Propheten Jesaja geschrieben steht:

Stimme eines Rufers in der Wüste: / Bereitet den Weg des Herrn! / Macht gerade seine Straßen!

⁵ Jede Schlucht soll aufgefüllt / und jeder Berg und Hügel abgetragen werden. Was krumm ist, soll gerade, / was uneben ist, soll zum ebenen Weg werden. ⁶ Und alle Menschen werden das Heil Gottes schauen.

Montag 29. November

Bitte

Ich bitte Gott, dass ich sehe, wo er in meinem Leben gewirkt hat.

Text

³¹ Es war im fünfzehnten Jahr der Regierung des Kaisers Tiberius; Pontius Pilatus war Statthalter von Judäa, Herodes Tetrarch von Galiläa, sein Bruder Philippus Tetrarch von Ituräa und der Trachonitis, Lysanias Tetrarch von Abilene;

² Hohepriester waren Hannas und Kajaphas.

Kommentar

Hier werden Zeiten und Gegebenheiten erwähnt. Fakten, die die Geschichtlichkeit des Textes unterstreichen. Jedes Leben hat einen konkreten Bezug, einen Ort und eine Zeit.

Frage

Wie sehen meine Lebensumstände aus?

In was für eine Familie bin ich hineingeboren?

Welche Daten und Begebenheiten sind in meinem Leben bedeutsam?

Dienstag und Mittwoch 30. November, 1. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott, dass ich sehe, wo er in meinem Leben gewirkt hat.

Text

Da erging in der Wüste das Wort Gottes an Johannes, den Sohn des Zacharias.

Kommentar

Für die biblischen Menschen ist die Wüste ein Ort der Gefahr und des Ausgesetzt-Seins. An diesem Ort wird Johannes von Gott angesprochen.

Frage

Wo sind meine Berührungspunkte mit Gott?

Wo hat mich Gottes Wort persönlich angesprochen und bewegt?

Donnerstag, 2. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott, dass ich sehe, wo er in meinem Leben gewirkt hat.

Text

³ Und er zog in die Gegend am Jordan und verkündete dort überall die Taufe der Umkehr zur Vergebung der Sünden, ⁴ wie im Buch der Reden des Propheten Jesaja geschrieben steht:

Kommentar

Johannes bezieht die Schriftworte des Propheten Jesaja auf sich. Er lässt sich vom Anruf Gottes bewegen. Er erkennt in diesem Anruf einen Plan, den Gott für sein Leben hat und findet darin seine Bestimmung.

Frage

Gibt es ein Bibelwort, das ich auf mich beziehe?

Gibt es eine Richtung in meinem Leben?

Was möchte ich ändern?

Freitag und Samstag 3. und 4. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott, dass ich sehe, wo er in meinem Leben gewirkt hat.

Text

Stimme eines Rufers in der Wüste: / Bereitet den Weg des Herrn! / Macht gerade seine Straßen!

⁵ Jede Schlucht soll aufgefüllt / und jeder Berg und Hügel abgetragen werden. Was krumm ist, soll gerade, / was uneben ist, soll zum ebenen Weg werden. ⁶ Und alle Menschen werden das Heil Gottes schauen.

Kommentar

Der Rufer in der Wüste fordert auf, Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Gleichzeitig ist es auch eine Verheissung, dass es gelingen wird, Hindernisse zu beseitigen, wenn der Prophet weiss: „Alle Menschen werden das Heil Gottes schauen.“

Frage

Was erwarte ich vom Leben?

Ich stelle mir vor, dass ich nur noch wenige Monate zu leben habe. Was bewegt mich? Wofür bin ich dankbar? Was bereue ich? Welchen Satz, welchen Ratschlag würde ich meinen Freunden mitgeben?

Sonntag 5. Dezember

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Erste Exerzitienzeit



Der Blick auf sich selber, um in Selbst- erkenntnis zu wachsen

Gebet für die kommenden Wochen

Mein Herr und mein Gott, Du allein weisst, wie mein Leben durch alles Scheitern hindurch gelingen kann.

Lehre mich, Dein Angesicht zu suchen,
und dem Geheimnis innezuwerden,
dass ich nach deinem Bild geschaffen bin.

Du allein weisst, was meiner Menschwerdung dient
und wie Dein Wirken an mir offenbar werden soll.

Schenke mir ein grossmütiges Herz,
dass ich meinen Weg gehe
in Treue zu Dir – in Gesundheit und Krankheit,
in Reichtum und Armut, bei Anerkennung und Ablehnung,
in einem langen oder kurzen Leben.

Verfüge über mich nach Deinem Willen,
damit ich mehr und mehr zu dem Bild und Gleichnis werde,
das Du Dir von mir gemacht hast
zur Verherrlichung Deines heiligen Namens.

Amen

Evangelium 3. Adventssonntag

Lk 3, 10–18

¹⁰ In jener Zeit fragten die Leute Johannes den Täufer: Was sollen wir also tun?¹¹ Er antwortete ihnen: Wer zwei Gewänder hat, der gebe eines davon dem, der keines hat, und wer zu essen hat, der handle ebenso!¹² Es kamen auch Zöllner, um sich taufen zu lassen, und fragten ihn: Meister, was sollen wir tun?¹³ Er sagte zu ihnen: Verlangt nicht mehr, als festgesetzt ist!¹⁴ Auch Soldaten fragten ihn: Was sollen denn wir tun? Und er sagte zu ihnen: Misshandelt niemanden, erpresst niemanden, begnügt euch mit eurem Sold!¹⁵ Das Volk war voll Erwartung und alle überlegten im Herzen, ob Johannes nicht vielleicht selbst der Christus sei.¹⁶ Doch Johannes gab ihnen allen zur Antwort: Ich taufe euch mit Wasser. Es kommt aber einer, der stärker ist als ich, und ich bin es nicht wert, ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Er wird euch mit dem Heiligen Geist und mit Feuer taufen.¹⁷ Schon hält er die Schaufel in der Hand, um seine Tenne zu reinigen und den Weizen in seine Scheune zu sammeln; die Spreu aber wird er in nie erlöschendem Feuer verbrennen.¹⁸ Mit diesen und vielen anderen Worten ermahnte er das Volk und verkündete die frohe Botschaft.

Montag 6. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott, mir die Augen zu öffnen für die Illusionen, mit denen ich mein Leben beschwere.

Text

¹⁰ In jener Zeit fragten die Leute Johannes den Täufer: Was sollen wir also tun?¹¹ Er antwortete ihnen: Wer zwei Gewänder hat, der gebe eines davon dem, der keines hat, und wer zu essen hat, der handle ebenso!¹² Es kamen auch Zöllner, um sich taufen zu lassen, und fragten ihn: Meister, was sollen wir tun?¹³ Er sagte zu ihnen: Verlangt nicht mehr, als festgesetzt ist!¹⁴ Auch Soldaten fragten ihn: Was sollen denn wir tun? Und er sagte zu ihnen: Misshandelt niemanden, erpresst niemanden, begnügt euch mit eurem Sold!

Kommentar

Johannes spricht die Menschen so an, dass sie fragen: Was sollen wir tun? Johannes verlangt nichts Aussergewöhnliches, sondern die mitmenschliche Haltung: teile, wenn du etwas hast, sei ehrlich, genügsam, vermeide Gewalt.

Frage

Was soll ich tun?

Welche Antwort höre ich von Johannes?

Dienstag und Mittwoch 7. und 8. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott, mir die Augen zu öffnen für die Illusionen, mit denen ich mein Leben beschwere.

Text

¹⁵ Das Volk war voll Erwartung und alle überlegten im Herzen, ob Johannes nicht vielleicht selbst der Christus sei.

Kommentar

Wenn ich voll Erwartung für etwas oder jemanden bin, geschieht es leicht, dass ich etwas sehe oder interpretiere, das nicht zutrifft. Johannes begegnet den Erwartungen ganz nüchtern. Er kann gut unterscheiden, wer er selber und wer Christus ist.

Frage

Welche eigenen Erwartungen sind mir bewusst? Von welchen falschen Hoffnungen muss ich Abschied nehmen?

Donnerstag 9. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott, mir die Augen zu öffnen für die Illusionen, mit denen ich mein Leben beschwere.

Text

¹⁶ Doch Johannes gab ihnen allen zur Antwort: Ich taufe euch mit Wasser. Es kommt aber einer, der stärker ist als ich, und ich bin es nicht wert, ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Er wird euch mit dem Heiligen Geist und mit Feuer taufen.

Kommentar

Johannes benennt den Unterschied zwischen sich und Jesus. Er ordnet sich Jesus unter. Das, was er als seine Aufgabe sieht, tut er, um auf Jesus hinzuweisen. Darin hat er seine Berufung und Stärke gefunden.

Frage

Wo geht es bei mir darum, mich unterzuordnen? Nicht, weil ich mich kleinmachen, sondern weil ich Gott gross machen will!

Freitag und Samstag 10. und 11. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott, mir die Augen zu öffnen für die Illusionen, mit denen ich mein Leben beschwere.

Text

¹⁷ Schon hält er die Schaufel in der Hand, um seine Tenne zu reinigen und den Weizen in seine Scheune zu sammeln; die Spreu aber wird er in nie erlöschendem Feuer verbrennen. ¹⁸ Mit diesen und vielen anderen Worten ermahnte er das Volk und verkündete die frohe Botschaft.

Kommentar

Johannes predigt in der Wüste. Er will die Menschen zum Umdenken bewegen. Er will sie vorbereiten für die Begegnung mit Jesus – dem Wort Gottes. Dafür ist es notwendig, im eigenen Haus aufzuräumen, sich von dem zu trennen, was Ballast ist.

Frage

Wovon möchte ich mich trennen? Was ist Ballast in meinem Leben?

Sonntag 12. Dezember

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 4. Adventssonntag

Lk 1, 39–45

³⁹ In jenen Tagen machte sich Maria auf den Weg und eilte in eine Stadt im Bergland von Judäa.

⁴⁰ Sie ging in das Haus des Zacharías und begrüßte Elisabet.

⁴¹ Und es geschah: Als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib. Da wurde Elisabet vom Heiligen Geist erfüllt ⁴² und rief mit lauter Stimme: Gesegnet bist du unter den Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes.

⁴³ Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt?

⁴⁴ Denn siehe, in dem Augenblick, als ich deinen Gruß hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib. ⁴⁵ Und selig, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ.

Montag 13. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott um einen unerschütterlichen Glauben, dass ich von ihm geliebt und angenommen bin, so wie ich bin.

Text

³⁹ In jenen Tagen machte sich Maria auf den Weg und eilte in eine Stadt im Bergland von Judäa.

⁴⁰ Sie ging in das Haus des Zacharías und begrüßte Elisabet.

Kommentar

Die beiden Frauen, die sich begegnen, sind schwanger. Für beide ist es eine nicht geplante Schwangerschaft, wohl eine Überraschung, eine riesige Herausforderung, wenn nicht Überforderung.

Demgegenüber wirkt der Text ganz „trocken“. Er erzählt nicht von den heftigen Gefühlslagen der Frauen, sondern von der Normalität des Alltags: Maria macht sich auf den Weg... Sie begrüßt Elisabeth...

Frage

Aufwühlende Gefühle – normaler Alltag: Wie kenne ich das? Darf beides in mir einen Platz haben: Aufwühlendes und Normales? Darf Gott auf beides schauen?

Dienstag und Mittwoch 14. und 15. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott um einen unerschütterlichen Glauben, dass ich von ihm geliebt und angenommen bin, so wie ich bin.

Text

⁴¹ Und es geschah: Als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib. Da wurde Elisabet vom Heiligen Geist erfüllt ⁴² und rief mit lauter Stimme: Gesegnet bist du unter den Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes.

Kommentar

Für Gott ist nichts unmöglich, sagt der Engel, der Maria eine Schwangerschaft ankündigt. Das gleiche gilt für Elisabeth, die nicht mehr damit gerechnet hat, in ihrem Alter ein Kind zu empfangen. In der Begegnung der beiden wirkt Heilige Geistkraft.

Frage

Ich höre den Satz des Engels für mich selber: Gesegnet ist die Frucht deines Leibes.

Ich lasse Gott sagen: deine ganz persönliche Fruchtbarkeit ist ein Segen.

Donnerstag 16. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott um einen unerschütterlichen Glauben, dass ich von ihm geliebt und angenommen bin, so wie ich bin.

Text

⁴³ Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt?

⁴⁴ Denn siehe, in dem Augenblick, als ich deinen Gruß hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib.

Kommentar

Es geht auf Weihnachten zu. Wir wissen, was wir feiern. Wir sind es gewohnt zu sagen, Jesus wird geboren. Entscheidend ist es, dass Gott in mir selber, in meinem bescheidenen Leben einen Platz finden und so durch mich auch zur Welt kommen kann.

Frage

Ich frage mich wie Elisabeth: Wer bin ich?

Wer bin ich, dass ich für Gott wichtig bin?

Wer bin ich, dass Gott mich besuchen möchte wie die beiden Frauen sich besuchen?

Freitag und Samstag 17. und 18. Dezember

Bitte

Ich bitte Gott um einen unerschütterlichen Glauben, dass ich von ihm geliebt und angenommen bin, so wie ich bin.

Text

⁴⁵ Und selig, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ.

Kommentar

Elisabeth bezeugt den Glauben Marias. Sie würdigt, dass Maria auf Gott gehört hat. Sie wertschätzt, dass Maria Ja zum Willen von Gott gesagt hat.

Frage

Wem vertraue ich mich mit meinem Glauben an? Wer würdigt meinen Glauben? Erfahre ich, dass ich mit meinem vielleicht auch kleinen oder wackeligen Glauben angenommen bin? Glaube ich, dass Gott mich so annimmt?

Sonntag 19. Dezember

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium Weihnachten

Lk 2, 1–14

¹ Es geschah aber in jenen Tagen, dass Kaiser Augustus den Befehl erließ, den ganzen Erdkreis in Steuerlisten einzutragen. ² Diese Aufzeichnung war die erste; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. ³ Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen. ⁴ So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. ⁵ Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete. ⁶ Es geschah, als sie dort waren, da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte, ⁷ und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war. ⁸ In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. ⁹ Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr. ¹⁰ Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: ¹¹ Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr. ¹² Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt. ¹³ Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: ¹⁴ Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.

Montag 20. Dezember

Bitte

Ich bitte die heilige Geistkraft, mich hellhörig und hellsichtig zu machen für den Glauben, dass das Wesentliche in meinem Leben geschieht, auch wenn die Situation alles andere als ideal ist.

Text

Verse 1 bis 5

Kommentar

Über Maria und Josef kommt ein Befehl von oben. Sie haben keine Wahl. Sie müssen einen langen Weg von Galiläa nach Jerusalem gehen. Maria ist hochschwanger. Das ist alles andere als ideal.

Frage

Welche Erfahrungen von „oben“ prägen mein Leben? Wie ist das, keine Wahl zu haben?

Wo sehe ich, dass ich ändern keine Chance gebe? Wem befehle ich?

Dienstag und Mittwoch 21. und 22. Dezember

Bitte

Ich bitte die heilige Geistkraft, mich hellhörig und hellichtig zu machen für den Glauben, dass das Wesentliche in meinem Leben geschieht, auch wenn die Situation alles andere als ideal ist.

Text

⁶ Es geschah, als sie dort waren, da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte, ⁷ und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war.

Kommentar

Ignatius von Loyola regt an, diese knappe Beschreibung der Geburt von Jesus in der Phantasie in allen Details zu sehen. Ja, mehr noch: wir sollen uns vorstellen, wir sind dabei als Knechtlein oder Mägdlein. Wir erleben das Geschehen der Geburt von Jesus mit und bieten an, mitzuhelfen.

Frage

Wo sehe ich mich in der Geschichte? Wo packe ich an? Welches ist meine Hilfe?

Donnerstag 23. Dezember

Bitte

Ich bitte die heilige Geistkraft, mich hellhörig und hellichtig zu machen für den Glauben, dass das Wesentliche in meinem Leben geschieht, auch wenn die Situation alles andere als ideal ist.

Text

⁸ In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. ⁹ Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr. ¹⁰ Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: ¹¹ Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr.

Kommentar

Der Einbruch des Göttlichen in den Alltag der Hirten löst bei ihnen grosse Furcht aus. Was sie dann hören, klingt wie die Ankündigung eines neuen Herrschers, nach dem Anfang einer neuen Zeit.

Frage

Wo und wie bin ich in Kontakt gekommen mit dem Einbruch des Göttlichen? Wo decke ich es zu, verdränge es?

Freitag und Samstag 24. und 25. Dezember

Bitte

Ich bitte die heilige Geistkraft, mich hellhörig und hellichtig zu machen für den Glauben, dass das Wesentliche in meinem Leben geschieht, auch wenn die Situation alles andere als ideal ist.

Text

¹² Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt. ¹³ Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: ¹⁴ Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.

Kommentar

Das Zeichen, das Gott setzt, ist ein Kind.

Das Zeichen, das Gott setzt, lautet: Findet das Kind! Werdet wie die Kinder!

Das Zeichen, das Gott setzt, ist ein neugeborenes, schutzloses, auf Hilfe angewiesenes, von allen abhängiges Kind.

Frage

Darf ich selber schutzlos, auf Hilfe angewiesen und abhängig sein?

Habe ich Zugang zu dem Kind, das ich einst war?

Sonntag 26. Dezember

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium Joh 1, 1–5.9–14

¹ Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. ² Dieses war im Anfang bei Gott. ³ Alles ist durch das Wort geworden und ohne es wurde nichts, was geworden ist. ⁴ In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen. ⁵ Und das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst. ⁹ Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt. ¹⁰ Er war in der Welt und die Welt ist durch ihn geworden, aber die Welt erkannte ihn nicht. ¹¹ Er kam in sein Eigentum, aber die Seinen nahmen ihn nicht auf. ¹² Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden, allen, die an seinen Namen glauben, ¹³ die nicht aus dem Blut, nicht aus dem Willen des Fleisches, nicht aus dem Willen des Mannes, sondern aus Gott geboren sind.

¹⁴ Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt und wir haben seine Herrlichkeit geschaut, die Herrlichkeit des einzigen Sohnes vom Vater, voll Gnade und Wahrheit.

Montag 27. Dezember

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

¹ Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. ² Dieses war im Anfang bei Gott.

Kommentar

Der Anfang des Johannesevangeliums ist ein eindrucksvoller Text. Er führt hinein in die Tiefen des Geheimnisses Gottes. Aus diesem Geheimnis heraus tritt das göttliche Wort – Jesus – in unsere Welt ein. Jesus ist wesensgleich mit Gott. Mit Jesus wird Gott ein Mensch.

Frage

Das Geheimnis von Gott: Welche Bilder und Gedanken kommen mir?

Mein Anfang mit Gott? Meine Brüche mit Gott?

Dienstag und Mittwoch 28. und 29. Dezember

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

³ Alles ist durch das Wort geworden und ohne es wurde nichts, was geworden ist. ⁴ In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen. ⁵ Und das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst.

Kommentar

Der Prolog ist ein Zeugnis für Jesus, den Sohn Gottes, dem Menschen, der uns Gott so nahe bringt, wie sonst niemand. Er ist der Mensch, der uns lehrt, dass wir Gott DU sagen dürfen. Jesus sagt, du mein Vater, mein Abba.

Frage

Darf ich Gott nahe sein mit dem, was in meinem Leben verletzt, verwundet, unversöhnt ist? Kann ich sagen: Du, Jesus, schau auf meine Finsternis?

Donnerstag 30. Dezember

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

⁹ Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt. ¹⁰ Er war in der Welt und die Welt ist durch ihn geworden, aber die Welt erkannte ihn nicht. ¹¹ Er kam in sein Eigentum, aber die Seinen nahmen ihn nicht auf. ¹² Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden, allen, die an seinen Namen glauben, ¹³ die nicht aus dem Blut, nicht aus dem Willen des Fleisches, nicht aus dem Willen des Mannes, sondern aus Gott geboren sind.

Kommentar

Nicht erkennen: Jesus nicht erkennen, einen andern Menschen nicht erkennen, mich selber nicht erkennen.

Jesus aufnehmen: mich selber achten; einen Menschen, der mir weh getan hat, freigeben; Geduld mit Gott haben, weil er das Schwere und so viel Leid zulässt.

Frage

Jesus, was möchtest du mir behutsam zeigen?

Freitag und Samstag 31. Dezember und 1. Januar

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

¹⁴ Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt und wir haben seine Herrlichkeit geschaut, die Herrlichkeit des einzigen Sohnes vom Vater, voll Gnade und Wahrheit.

Kommentar

Wir stehen am Übergang von diesem zum nächsten Jahr. Das ist die Zeit des Rückblicks.

Frage

Was ist bei mir „Fleisch“, das heisst menschlicher geworden?

Wo entdecke ich im Blick auf dieses Jahr, dass Gott voll Gnade in meinem Leben gewirkt hat?

Welches ist die Wahrheit, die sich für mich persönlich herauskristallisiert?

Wo geht es darum, um Verzeihung zu bitten?

Sonntag 2. Januar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium Lk 3, 15–16.21–22

In jener Zeit ¹⁵ war das Volk voll Erwartung und alle überlegten im Herzen, ob Johannes nicht vielleicht selbst der Christus sei. ¹⁶ Doch Johannes gab ihnen allen zur Antwort: Ich taufe euch mit Wasser. Es kommt aber einer, der stärker ist als ich, und ich bin es nicht wert, ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Er wird euch mit dem Heiligen Geist und mit Feuer taufen. ²¹ Es geschah aber, dass sich zusammen mit dem ganzen Volk auch Jesus taufen ließ.

Und während er betete, öffnete sich der Himmel ²² und der Heilige Geist kam sichtbar in Gestalt einer Taube auf ihn herab und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.

Montag 3. Januar

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

²¹ Es geschah aber, dass sich zusammen mit dem ganzen Volk auch Jesus taufen ließ.

Kommentar

Die Taufe bei Johannes war nicht verordnet. Die Menschen hören, dass der Täufer zur Umkehr ruft, dass er eine neue Nähe zu Gott verkündet. Jesus folgt diesem Ruf auch. Er lässt sich von Johannes taufen.

Frage

Wo trifft mich der Ruf zu Umkehr? Welche Entscheidung zieht das für mich nach sich? Welches Gespräch, welche Begegnung soll ich aktiv suchen und wagen?

Dienstag und Mittwoch 4. und 5. Januar

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

Und während er betete, öffnete sich der Himmel

Kommentar

Johannes taucht die Menschen, die einen Neuanfang in ihrem Leben machen wollen, im Jordan unter. Er macht das nicht privat, sondern öffentlich. Für Jesus öffnet sich während diesem Ritual der Himmel. Er erfährt Gott.

Frage

Welches Zeichen der Umkehr will ich setzen? Bei wem öffne ich mich? Wem gestehe ich Widerstände, Ängste und Schuld ein?

Donnerstag 6. Januar

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

²² und der Heilige Geist kam sichtbar in Gestalt einer Taube auf ihn herab

Kommentar

Eine Beichte erleben noch heute Menschen als befreiendes Erlebnis. Das Aussprechen der eigenen Unzulänglichkeit, von Fehlern und Verletzungen befreit. Der Zuspruch des Priesters stärkt: Gott verzeiht. Du darfst wieder neu anfangen. Eine Beichte vermittelt Heilige Geistkraft.

Frage

Welche Geschichte mit der Beichte lebt in mir? Könnten diese Grossen Exerzitien im Alltag eine Gelegenheit sein, einen Neuanfang zu wagen?

Freitag und Samstag 7. und 8. Januar

Bitte

Ich bitte Jesus, meinen Mut zu stärken, dass ich Widerstände und Ängste ehrlich eingestehen und um Heilung bitten kann.

Text

und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.

Kommentar

Die Taufe und die Beichte gehören ganz nah zusammen.

Die Beichte, der Mut sein Leben ehrlich vor jemandem anzuschauen, bringt zurück zum Fundament der Taufe. Das Fundament heisst immer: Ich bin von Gott angenommen und geliebt. Unwiderruflich. Das müssen wir uns immer wieder sagen lassen. Bis zum letzten Atemzug.

Frage

Heute frage ich mich: Will ich geheilt werden? Kann ich Jesus eindeutig sagen, wovon er mich befreien soll? Welche Widerstände und Ängste melden sich?

Sonntag 9. Januar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück. Wovon wurde ich angesprochen? Was hat mich bewegt?



Zweite Exerzitienzeit



Der Blick auf Jesus, der in die Nachfolge ruft

Text für die kommenden Wochen

Aus einem Traum

Heute Nacht, aber es war wohl morgens,
wenn die Träume kommen,
dann kam auch zu mir einer.

Was darin geschah, weiss ich nicht mehr,
aber es wurde etwas gesagt,
ob zu mir oder von mir selbst,
auch das weiss ich nicht mehr.

Es wurde also gesagt, wenn ein Mensch geboren wird, wird
ihm ein Wort mitgegeben,
und es war wichtig, was gemeint war:

Nicht nur eine Veranlagung, sondern ein **Wort**.

Das wird hineingesprochen in sein Wesen
und es ist ein **Passwort** zu allem, was dann geschieht.

- Es ist Kraft und Schwäche zugleich.
- Es ist Auftrag und Verheissung.
- Es ist Schutz und Gefährdung.

Alles, was dann im Gang der Jahre geschieht,
ist Auswirkung des **Wortes**,
ist Erläuterung und Erfüllung.

Und es kommt darauf an, dass der, dem es zugesprochen wird, – jeder Mensch, denn jedem wird eines zugesprochen – es versteht und mit ihm ins Einvernehmen kommt. Und vielleicht wird dieses Wort die Unterlage sein zu dem, was der Richter einmal zu ihm sprechen wird.

Romano Guardini, 1. August 1964



Evangelium 2. So im Jahreskreis

Joh 2, 1–11

In jener Zeit ¹ fand in Kana in Galiläa eine Hochzeit statt und die Mutter Jesu war dabei. ² Auch Jesus und seine Jünger waren zur Hochzeit eingeladen.

³ Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. ⁴ Jesus erwiderte ihr: Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. ⁵ Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut! ⁶ Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungssitte der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter. ⁷ Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. ⁸ Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist! Sie brachten es ihm. ⁹ Dieser kostete das Wasser, das zu Wein geworden war. Er wusste nicht, woher der Wein kam; die Diener aber, die das Wasser geschöpft hatten, wussten es. Da ließ er den Bräutigam rufen ¹⁰ und sagte zu ihm: Jeder setzt zuerst den guten Wein vor und erst, wenn die Gäste zu viel getrunken haben, den weniger guten. Du jedoch hast den guten Wein bis jetzt aufbewahrt. ¹¹ So tat Jesus sein erstes Zeichen, in Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit und seine Jünger glaubten an ihn.

Montag 10. Januar

Bitte

Ich bete, dass Gottes Geist mich das Wort hören lässt, das seit meiner Geburt in mein Wesen gelegt ist.

Text

In jener Zeit ¹ fand in Kana in Galiläa eine Hochzeit statt und die Mutter Jesu war dabei. ² Auch Jesus und seine Jünger waren zur Hochzeit eingeladen.

Kommentar

Die Mutter von Jesus wird im Johannesevangelium an zwei Stellen genannt: bei der Hochzeit in Kana und unter dem Kreuz. Sie wird uns in den heiligen Schriften als Frau nahe gebracht, die ihre Berufung gefunden hat in der Antwort: „Mir geschehe, wie du es gesagt hast.“ Maria findet ihren Einklang mit dem Willen Gottes.

Frage

Wo sehe ich mich im Bild des Hochzeitsfestes, zu dem Jesus, Maria und die Jünger und Jüngerinnen eingeladen sind?

Dienstag und Mittwoch 11. und 12. Januar

Bitte

Ich bete, dass Gottes Geist mich das Wort hören lässt, das seit meiner Geburt in mein Wesen gelegt ist.

Text

³ Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. ⁴ Jesus erwiderte ihr: Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. ⁵ Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut!

Kommentar

Typisch Mutter: Aufgaben sehen und delegieren. Typisch Sohn oder Tochter: Etwas Widerstand leisten und dann doch tun, was die Mutter gewollt hat. Wichtig ist darüber hinaus, was Maria zu den Dienern sagt: Tut, was er euch sagt!

Frage

Tun, was Jesus sagt: Was bedeutet das für mich heute? Wo begegne ich heute einem Auftrag von Jesus? Wie heisst heute das Wort, das in mein Wesen gelegt ist?

Donnerstag 13. Januar

Bitte

Ich bete, dass Gottes Geist mich das Wort hören lässt, das seit meiner Geburt in mein Wesen gelegt ist.

Text

⁶ Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungssitte der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter. ⁷ Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. ⁸ Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist! Sie brachten es ihm. ⁹ Dieser kostete das Wasser, das zu Wein geworden war. Er wusste nicht, woher der Wein kam; die Diener aber, die das Wasser geschöpft hatten, wussten es.

Kommentar

Indem die Jünger tun, was Jesus zu ihnen sagt, geschieht Verwandlung. Indem wir horchen auf das Wort, das Gott durch den Alltag hindurch zu uns spricht, geschieht Wundersames. Indem wir in diesem Sinn gehorsam sind, verwandeln wir uns und es geschieht das Wunder, nach dem wir uns sehnen.

Frage

Was will sich in mir wandeln?

Freitag und Samstag 14. und 15. Januar

Bitte

Ich bete, dass Gottes Geist mich das Wort hören lässt, das seit meiner Geburt in mein Wesen gelegt ist.

Text

Da ließ er den Bräutigam rufen ¹⁰ und sagte zu ihm: Jeder setzt zuerst den guten Wein vor und erst, wenn die Gäste zu viel getrunken haben, den weniger guten. Du jedoch hast den guten Wein bis jetzt aufbewahrt. ¹¹ So tat Jesus sein erstes Zeichen, in Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit und seine Jünger glaubten an ihn.

Kommentar

Der Verantwortliche für das Fest und der Bräutigam wissen nicht, woher der gute Wein kommt. Die Diener – das sind alle, die das tun und umsetzen, was sie von Jesus verstehen – sie kennen das Geheimnis der Wandlung.

Frage

Was habe ich vom Leben Jesu verstanden?

Sonntag 16. Januar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 3. So im Jahreskreis Lk 1, 1–4; 4, 14–21

¹ Schon viele haben es unternommen, eine Erzählung über die Ereignisse abzufassen, die sich unter uns erfüllt haben. ² Dabei hielten sie sich an die Überlieferung derer, die von Anfang an Augenzeugen und Diener des Wortes waren. ³ Nun habe auch ich mich entschlossen, nachdem ich allem von Beginn an sorgfältig nachgegangen bin, es für dich, hochverehrter Theóphilus, der Reihe nach aufzuschreiben. ⁴ So kannst du dich von der Zuverlässigkeit der Lehre überzeugen, in der du unterwiesen wurdest. ^{4,14} In jener Zeit kehrte Jesus, erfüllt von der Kraft des Geistes, nach Galiläa zurück. Und die Kunde von ihm verbreitete sich in der ganzen Gegend. ¹⁵ Er lehrte in den Synagogen und wurde von allen gepriesen. ¹⁶ So kam er auch nach Nazaret, wo er aufgewachsen war, und ging, wie gewohnt, am Sabbat in die Synagoge. Als er aufstand, um vorzulesen, ¹⁷ reichte man ihm die Buchrolle des Propheten Jesája. Er öffnete sie und fand die Stelle, wo geschrieben steht: ¹⁸ Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn er hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze ¹⁹ und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe. ²⁰ Dann schloss er die Buchrolle, gab sie dem Synagogendiener und setzte sich. Die Augen aller in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. ²¹ Da begann er, ihnen darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt.

Montag 17. Januar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich Gottes Wille für die Ausrichtung meines Lebens suchen und finden darf.

Text

¹ Schon viele haben es unternommen, eine Erzählung über die Ereignisse abzufassen, die sich unter uns erfüllt haben. ² Dabei hielten sie sich an die Überlieferung derer, die von Anfang an Augenzeugen und Diener des Wortes waren. ³ Nun habe auch ich mich entschlossen, nachdem ich allem von Beginn an sorgfältig nachgegangen bin, es für dich, hochverehrter Theóphilus, der Reihe nach aufzuschreiben. ⁴ So kannst du dich von der Zuverlässigkeit der Lehre überzeugen, in der du unterwiesen wurdest.

Kommentar

Der Evangelist Lukas schreibt ein Vorwort. Darin legt er seine Absichten dar. Er will mit der Botschaft von Jesus Christus auch gebildete, für das Christentum aufgeschlossene Heiden erreichen. Er stützt sich auf das, was Augen- und Glaubenszeugen vor ihm schon geschrieben haben.

Frage

Lukas erfährt es als seinen Auftrag, die Botschaft von Jesus Christus zu verkünden.

Was ist mir aufgetragen?

Dienstag und Mittwoch 18. und 19. Januar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich Gottes Wille für die Ausrichtung meines Lebens suchen und finden darf.

Text

^{4, 14} In jener Zeit kehrte Jesus, erfüllt von der Kraft des Geistes, nach Galiläa zurück. Und die Kunde von ihm verbreitete sich in der ganzen Gegend. ¹⁵ Er lehrte in den Synagogen und wurde von allen gepriesen.

Kommentar

Nach der Taufe und den schwierigen Erfahrungen in der Wüste kehrt Jesus in seine Heimat zurück. Er tritt jetzt an die Öffentlichkeit. Er hat den Willen Gottes für sein Leben gefunden. Er lehrt die Menschen, indem er für sie von Gott spricht. Er findet die Herzen der Menschen.

Frage

Was habe ich von Jesus gelernt? Wohin ruft mich das?

Donnerstag 20. Januar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich Gottes Wille für die Ausrichtung meines Lebens suchen und finden darf.

Text

¹⁶ So kam er auch nach Nazaret, wo er aufgewachsen war, und ging, wie gewohnt, am Sabbat in die Synagoge. Als er aufstand, um vorzulesen, ¹⁷ reichte man ihm die Buchrolle des Propheten Jesaja. Er öffnete sie und fand die Stelle, wo geschrieben steht: ¹⁸ Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn er hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze ¹⁹ und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe.

Kommentar

Lukas macht mit einem Zitat aus dem Prophetenbuch deutlich, worauf es ihm ankommt: Der Geist Gottes ruht auf Jesus. Jesus ist zu den Armen, Gefangenen, Blinden und Zerschlagenen gesandt. Sie sollen aufatmen können.

Frage:

Ich spüre dem Satz nach: Der Geist Jesu ruht auf mir.

Freitag und Samstag 21. und 22. Januar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich Gottes Wille für die Ausrichtung meines Lebens suchen und finden darf.

Text

²⁰ Dann schloss er die Buchrolle, gab sie dem Synagogendienner und setzte sich. Die Augen aller in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. ²¹ Da begann er, ihnen darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt.

Kommentar

Die Predigt von Jesus zum Jesaja-Zitat besteht aus einem einzigen Satz: „Heute hat sich... erfüllt“. Jesus selbst ist diese Erfüllung, sein Menschsein, seine Art, sein Wesen. In Jesus begegnen die Menschen von Nazareth dem „Heute“ Gottes.

Frage

Jesus ist auch für mich Erfüllung. Er erfüllt meine Sehnsucht. Er ist mein „Heute“: Kann ich darauf eingehen mit meinem ganzen Sein und Tun?

Sonntag 23. Januar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 4. So im Jahreskreis Lk 4, 21–30

In jener Zeit ²¹ begann Jesus in der Synagoge in Nazaret darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt. ²² Alle stimmten ihm zu; sie staunten über die Worte der Gnade, die aus seinem Mund hervorgingen, und sagten: Ist das nicht Josefs Sohn? ²³ Da entgegnete er ihnen:

Sicher werdet ihr mir das Sprichwort vorhalten: Arzt, heile dich selbst! Wenn du in Kafárnaum so große Dinge getan hast, wie wir gehört haben, dann tu sie auch hier in deiner Heimat! ²⁴ Und er setzte hinzu: Amen, ich sage euch: Kein Prophet wird in seiner Heimat anerkannt. ²⁵ Wahrhaftig, das sage ich euch: In Israel gab es viele Witwen in den Tagen des Elíja, als der Himmel für drei Jahre und sechs Monate verschlossen war und eine große Hungersnot über das ganze Land kam. ²⁶ Aber zu keiner von ihnen wurde Elíja gesandt, nur zu einer Witwe in Sarépta bei Sidon. ²⁷ Und viele Aussätzige gab es in Israel zur Zeit des Propheten Elíscha. Aber keiner von ihnen wurde geheilt, nur der Syrer Náaman. ²⁸ Als die Leute in der Synagoge das hörten, gerieten sie alle in Wut. ²⁹ Sie sprangen auf und trieben Jesus zur Stadt hinaus; sie brachten ihn an den Abhang des Berges, auf dem ihre Stadt erbaut war, und wollten ihn hinabstürzen. ³⁰ Er aber schritt mitten durch sie hindurch und ging weg.

Montag 24. Januar

Bitte

Ich bitte darum zu verstehen, was es meint, eine Freundin / ein Freund von Jesus zu sein oder zu werden.

Text

In jener Zeit ²¹ begann Jesus in der Synagoge in Nazaret darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt. ²² Alle stimmten ihm zu; sie staunten über die Worte der Gnade, die aus seinem Mund hervorgingen.

Kommentar

Die erste Reaktion auf das Auftreten von Jesus ist positiv. Die Zuhörenden stimmen Jesus zu. Sie staunen. Sie spüren den Hauch Gottes in seinen Worten.

Frage

Welches Wort von Jesus, welche Geschichte über ihn bringen mich zum Staunen?

Dienstag und Mittwoch 25. und 26. Januar

Bitte

Ich bitte darum zu verstehen, was es meint, eine Freundin / ein Freund von Jesus zu sein oder zu werden.

Text

Und sie sagten: Ist das nicht Josefs Sohn? ²³ Da entgegnete er ihnen: Sicher werdet ihr mir das Sprichwort vorhalten: Arzt, heile dich selbst! Wenn du in Kafárnaum so große Dinge getan hast, wie wir gehört haben, dann tu sie auch hier in deiner Heimat! ²⁴ Und er setzte hinzu: Amen, ich sage euch: Kein Prophet wird in seiner Heimat anerkannt.

Kommentar

Jetzt klingt die Zweideutigkeit des Beifalls an, den die Zuhörenden Jesus geben. Wenn Jesus Josefs Sohn ist, kann er dann so bedeutsam reden und sein? Wohl kaum, werden sie denken. Sie meinen, ihn zu kennen, weil er einer von ihnen ist.

Frage

Kenne ich den Zwiespalt in meiner Freundschaft zu Jesus: staunen, dann zweifeln?

Donnerstag 27. Januar

Bitte

Ich bitte darum zu verstehen, was es meint, eine Freundin / ein Freund von Jesus zu sein oder zu werden.

Text

²⁵ Wahrhaftig, das sage ich euch: In Israel gab es viele Witwen in den Tagen des Elíja, als der Himmel für drei Jahre und sechs Monate verschlossen war und eine große Hungersnot über das ganze Land kam. ²⁶ Aber zu keiner von ihnen wurde Elíja gesandt, nur zu einer Witwe in Sarépta bei Sidon. ²⁷ Und viele Aussätzige gab es in Israel zur Zeit des Propheten Elíscha. Aber keiner von ihnen wurde geheilt, nur der Syrer Náaman.

Kommentar

Jesus deckt die verborgenen Gedanken seiner Landsleute auf. Er zeigt mit Beispielen aus der Schrift, wie Menschen sich täuschen, wenn es um Gott geht. Das Wirken von Jesus ist anders als erwartet. Die Propheten und Jesus finden bei den Heiden zum Teil grössere Offenheit als in Israel.

Frage

Wie bezeichne ich meine Offenheit gegenüber Jesus auf einer Skala von 1 bis 10?

Freitag und Samstag 28. und 29. Januar

Bitte

Ich bitte darum zu verstehen, was es meint, eine Freundin / ein Freund von Jesus zu sein oder zu werden.

Text

²⁸ Als die Leute in der Synagoge das hörten, gerieten sie alle in Wut. ²⁹ Sie sprangen auf und trieben Jesus zur Stadt hinaus; sie brachten ihn an den Abhang des Berges, auf dem ihre Stadt erbaut war, und wollten ihn hinabstürzen. ³⁰ Er aber schritt mitten durch sie hindurch und ging weg.

Kommentar

Die Andeutung seiner Sendung zu den Heiden, denen eine grössere Glaubensbereitschaft zugesprochen wird, weckt hasserfüllte Aggression, die plötzlich in offene Feindseligkeit umschlägt. Der Bruch mit der Heimat ist vollzogen. Dieser Abschnitt erinnert an das kommende Geschehen von Palmsonntag: Zuerst der Jubel, dann das Todesurteil.

Frage

Der Bruch mit „der Heimat“ ist ein Zeichen der Nachfolge von Jesus: wir müssen Gott mehr gehorchen als den Menschen. Wie sieht das in meiner Geschichte aus?

Sonntag 30. Januar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?

Evangelium 5. So im Jahreskreis Lk 5, 1–11

In jener Zeit, ¹ als die Volksmenge Jesus bedrängte und das Wort Gottes hören wollte, da stand er am See Gennésaret ² und sah zwei Boote am See liegen. Die Fischer waren aus ihnen ausgestiegen und wuschen ihre Netze. ³ Jesus stieg in eines der Boote, das dem Simon gehörte, und bat ihn, ein Stück weit vom Land wegzufahren. Dann setzte er sich und lehrte das Volk vom Boot aus. ⁴ Als er seine Rede beendet hatte, sagte er zu Simon: Fahr hinaus, wo es tief ist, und werft eure Netze zum Fang aus! ⁵ Simon antwortete ihm: Meister, wir haben die ganze Nacht gearbeitet und nichts gefangen. Doch auf dein Wort hin werde ich die Netze auswerfen. ⁶ Das taten sie und sie fingen eine große Menge Fische; ihre Netze aber drohten zu reißen. ⁷ Und sie gaben ihren Gefährten im anderen Boot ein Zeichen, sie sollten kommen und ihnen helfen. Sie kamen und füllten beide Boote, sodass sie fast versanken. ⁸ Als Simon Petrus das sah, fiel er Jesus zu Füßen und sagte: Geh weg von mir; denn ich bin ein sündiger Mensch, Herr! ⁹ Denn Schrecken hatte ihn und alle seine Begleiter ergriffen über den Fang der Fische, den sie gemacht hatten; ¹⁰ ebenso auch Jakobus und Johannes, die Söhne des Zebedäus, die mit Simon zusammenarbeiteten. Da sagte Jesus zu Simon: Fürchte dich nicht! Von jetzt an wirst du Menschen fangen. ¹¹ Und sie zogen die Boote an Land, verließen alles und folgten ihm nach.

Montag 31. Januar

Bitte

Ich bitte Gott, entschiedener zu werden im Mitgehen auf dem Weg von Jesus.

Text

In jener Zeit, ¹ als die Volksmenge Jesus bedrängte und das Wort Gottes hören wollte, da stand er am See Genésaret ² und sah zwei Boote am See liegen. Die Fischer waren aus ihnen ausgestiegen und wuschen ihre Netze. ³ Jesus stieg in eines der Boote, das dem Simon gehörte, und bat ihn, ein Stück weit vom Land wegzufahren. Dann setzte er sich und lehrte das Volk vom Boot aus.

Kommentar

Mit diesem Abschnitt beginnt für den Weg von Jesus etwas Neues. Bisher war er allein als Wanderprediger unterwegs. Von jetzt an werden ihn Jünger und Jüngerinnen begleiten. Petrus und Jesus sind allein auf dem Boot und entfernen sich etwas vom Ufer, damit die vielen Menschen die Predigt von Jesus besser hören können.

Frage

Kenne ich das auch, dass ich unbedingt mehr vom Wort Gottes erfahren und hören will? Habe ich eine Sehnsucht danach?

Dienstag und Mittwoch 1. und 2. Februar

Bitte

Ich bitte Gott, entschiedener zu werden im Mitgehen auf dem Weg von Jesus.

Text

⁴ Als er seine Rede beendet hatte, sagte er zu Simon: Fahr hinaus, wo es tief ist, und werft eure Netze zum Fang aus! ⁵ Simon antwortete ihm: Meister, wir haben die ganze Nacht gearbeitet und nichts gefangen. Doch auf dein Wort hin werde ich die Netze auswerfen. ⁶ Das taten sie und sie fingen eine große Menge Fische; ihre Netze aber drohten zu reißen.

Kommentar

Es gibt keinen vernünftigen Grund, sich auf den Vorschlag von Jesus einzulassen. Alle bisherige Erfahrung und Praxis spricht dagegen. Und doch ist in diesem Wort von Jesus eine Kraft, die Simon erfasst. Er lässt sich auf das Wort Jesu ein, obwohl er im Augenblick kaum etwas Sinnloseres tun könnte.

Frage

Welchen Impuls kenne ich, der gegen alle Vernunft in mir wirkt und mich lockt?

Donnerstag 3. Februar

Bitte

Ich bitte Gott, entschiedener zu werden im Mitgehen auf dem Weg von Jesus.

Text

⁷ Und sie gaben ihren Gefährten im anderen Boot ein Zeichen, sie sollten kommen und ihnen helfen. Sie kamen und füllten beide Boote, sodass sie fast versanken. ⁸ Als Simon Petrus das sah, fiel er Jesus zu Füßen und sagte: Geh weg von mir; denn ich bin ein sündiger Mensch, Herr! ⁹ Denn Schrecken hatte ihn und alle seine Begleiter ergriffen über den Fang der Fische, den sie gemacht hatten; ¹⁰ ebenso auch Jakobus und Johannes, die Söhne des Zebedäus, die mit Simon zusammenarbeiteten.

Kommentar

Simon spürt in diesem Moment die Fülle von Gott und gleichzeitig sein Unvermögen. Im Mitgehen mit Jesus gehen uns die Augen auf. Wir erkennen uns schmerzlich selber.

Frage

Finde ich diesen Zusammenhang in meinem Leben: die Fülle von Gott – mein Unvermögen?

Freitag und Samstag 4. und 5. Februar

Bitte

Ich bitte Gott, entschiedener zu werden im Mitgehen auf dem Weg von Jesus.

Text

Da sagte Jesus zu Simon: Fürchte dich nicht! Von jetzt an wirst du Menschen fangen. ¹¹ Und sie zogen die Boote an Land, verließen alles und folgten ihm nach.

Kommentar

Jesus holt Simon aus seinem staunenden Entsetzen heraus. Er gibt ihm eine neue Perspektive. Simon wird von nun an „Menschen lebendig machen“. Simon und die Gefährten haben die Macht des Wortes Jesu erlebt. Auf sein Wort hin können sie ihr Leben neu beginnen.

Frage

Kann ich das für mich wünschen: Ich möchte eine überwältigende Erfahrung mit Jesus machen?

Sonntag 6. Februar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 6. So im Jahreskreis Lk 6, 17.20–26

In jener Zeit ¹⁷ stieg Jesus mit den Zwölf den Berg hinab. In der Ebene blieb er mit einer großen Schar seiner Jünger stehen und viele Menschen aus ganz Judäa und Jerusalem und dem Küstengebiet von Tyrus und Sidon ¹⁸ a waren gekommen. ²⁰ Jesus richtete seine Augen auf seine Jünger und sagte: Selig, ihr Armen, denn euch gehört das Reich Gottes. ²¹ Selig, die ihr jetzt hungert, denn ihr werdet gesättigt werden. Selig, die ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen. ²² Selig seid ihr, wenn euch die Menschen hassen und wenn sie euch ausstoßen und schmähen und euren Namen in Verruf bringen um des Menschensohnes willen. ²³ Freut euch und jauchzt an jenem Tag; denn siehe, euer Lohn im Himmel wird groß sein. Denn ebenso haben es ihre Väter mit den Propheten gemacht. ²⁴ Doch weh euch, ihr Reichen; denn ihr habt euren Trost schon empfangen. ²⁵ Weh euch, die ihr jetzt satt seid; denn ihr werdet hungern. Weh, die ihr jetzt lacht; denn ihr werdet klagen und weinen. ²⁶ Weh, wenn euch alle Menschen loben. Denn ebenso haben es ihre Väter mit den falschen Propheten gemacht.

Montag 7. Februar

Bitte

Ich bete dafür, durch den Blick auf Jesus wesentlicher zu werden.

Text

²⁰ Jesus richtete seine Augen auf seine Jünger und sagte: Selig, ihr Armen, denn euch gehört das Reich Gottes. ²¹ Selig, die ihr jetzt hungert, denn ihr werdet gesättigt werden. Selig, die ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen.

Kommentar

Mit diesem Text bringt Jesus dem innersten Kreis um ihn herum nahe, welches seine fundamentale Botschaft ist. Es sind die Seligpreisungen und Weherufe. Jesus beginnt mit den Armen und spricht damit die Menschen an, die existentielle, bittere Not erleiden, die in ihrem Umfeld keine Chance haben. Dazu gehören diejenigen, die Hunger haben und seelische Not erfahren.

Frage

Wo und wie bin ich in Berührung mit Armut, mit Menschen, die Armut erleiden?

Dienstag und Mittwoch 8. und 9. Februar

Bitte

Ich bete dafür, durch den Blick auf Jesus wesentlicher zu werden.

Text

²² Selig seid ihr, wenn euch die Menschen hassen und wenn sie euch ausstoßen und schmähen und euren Namen in Verruf bringen um des Menschensohnes willen. ²³ Freut euch und jauchzt an jenem Tag; denn siehe, euer Lohn im Himmel wird groß sein. Denn ebenso haben es ihre Väter mit den Propheten gemacht.

Kommentar

Jesus fühlt sich den Menschen verpflichtet, die verkannt, gemobbt und verachtet werden, weil sie sich für die frohe Botschaft einsetzen. Er setzt sie mit den Propheten gleich, die unverstanden blieben in ihrer Verkündigung. Jesus kann keinen Lohn auf Erden versprechen, aber er ermutigt diese Menschen. Er sieht sie. Er sieht sie, wie Gott im Himmel sie sieht.

Frage

Welche Erfahrungen mache ich als Gläubige, Gläubiger?
Stehe ich vor andern zu meinem Glauben?

Donnerstag 10. Februar

Bitte

Ich bete dafür, durch den Blick auf Jesus wesentlicher zu werden.

Text

²⁴ Doch weh euch, ihr Reichen; denn ihr habt euren Trost schon empfangen. ²⁵ Weh euch, die ihr jetzt satt seid; denn ihr werdet hungern. Weh, die ihr jetzt lacht; denn ihr werdet klagen und weinen.

Kommentar

Umgekehrt ergeht es jenen, die alles haben, die sich in Selbstgerechtigkeit eingerichtet haben und an ihrem Vorteil festhalten. Sie haben das Leben genug auskosten. Das Hungern, Trauern und Weinen steht ihnen noch bevor.

Frage

In welche Sicherheiten habe ich mich eingerichtet?

Freitag und Samstag 11. und 12. Februar

Bitte

Ich bete dafür, durch den Blick auf Jesus wesentlicher zu werden.

Text

²⁶ Weh, wenn euch alle Menschen loben. Denn ebenso haben es ihre Väter mit den falschen Propheten gemacht.

Kommentar

Das letzte Wehe ist gegen jene gerichtet, die den Leuten nach dem Mund reden und dadurch zu Ansehen und Einfluss kommen. Wer über längere Zeit seine innere Stimme verleugnet, wird seine Orientierung verlieren. Diese Gefahr ist besonders gross, wenn es um Fragen von Macht und Lebensstandard geht.

Frage

Wie sehr bin ich auf Lob und Anerkennung angewiesen? Was ist gesund daran, was nicht?

Sonntag 13. Februar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 7. So im Jahreskreis Lk 6, 27–38

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: ²⁷ Euch, die ihr zuhört, sage ich: Liebt eure Feinde; tut denen Gutes, die euch hassen! ²⁸ Segnet die, die euch verfluchen; betet für die, die euch beschimpfen! ²⁹ Dem, der dich auf die eine Wange schlägt, halt auch die andere hin und dem, der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd! ³⁰ Gib jedem, der dich bittet; und wenn dir jemand das Deine wegnimmt, verlang es nicht zurück! ³¹ Und wie ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen, das tut auch ihr ihnen! ³² Wenn ihr die liebt, die euch lieben, welchen Dank erwartet ihr dafür? Denn auch die Sünder lieben die, von denen sie geliebt werden. ³³ Und wenn ihr denen Gutes tut, die euch Gutes tun, welchen Dank erwartet ihr dafür? Das tun auch die Sünder. ³⁴ Und wenn ihr denen Geld leiht, von denen ihr es zurückzubekommen hofft, welchen Dank erwartet ihr dafür? Auch die Sünder leihen Sündern, um das Gleiche zurückzubekommen. ³⁵ Doch ihr sollt eure Feinde lieben und Gutes tun und leihen, wo ihr nichts zurückerhoffen könnt. Dann wird euer Lohn groß sein und ihr werdet Söhne des Höchsten sein; denn auch er ist gütig gegen die Undankbaren und Bösen. ³⁶ Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist! ³⁷ Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden! Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden! Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden! ³⁸ Gebt, dann wird auch euch gegeben werden! Ein gutes, volles, gehäuftes, überfließendes Maß wird man euch in den Schoß legen; denn nach dem Maß, mit dem ihr messt, wird auch euch zugemessen werden.

Montag 14. Februar

Bitte

Ich bete zu Jesus, in der Liebe zu wachsen und enge Grenzen weich werden zu lassen.

Text

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: ²⁷ Euch, die ihr zuhört, sage ich: Liebt eure Feinde; tut denen Gutes, die euch hassen! ²⁸ Segnet die, die euch verfluchen; betet für die, die euch beschimpfen! ²⁹ Dem, der dich auf die eine Wange schlägt, halt auch die andere hin und dem, der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd!

Kommentar

Die Aufforderung Jesu zur Feindesliebe wirkt wie eine Zumutung, eine Überforderung. Jesus möchte das antike Muster „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ überwinden. Verstehen können wir sein Anliegen, wenn wir schauen, wie Jesus in seine Passion hineingegangen ist. Hier leuchtet eine Verheissung auf, was er mit dem Geheimnis der Feindesliebe mitgeben möchte.

Frage

Welches ist der Punkt, in dem Jesus mich anfragt zu wachsen?

Dienstag und Mittwoch 15. und 16. Februar

Bitte

Ich bete zu Jesus, in der Liebe zu wachsen und enge Grenzen weich werden zu lassen.

Text

³⁰ Gib jedem, der dich bittet; und wenn dir jemand das Deine wegnimmt, verlang es nicht zurück! ³¹ Und wie ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen, das tut auch ihr ihnen! ³² Wenn ihr die liebt, die euch lieben, welchen Dank erwartet ihr dafür? Denn auch die Sünder lieben die, von denen sie geliebt werden.

Kommentar

Jesus ruft auf, auf gewalttätigen Widerstand und die Durchsetzung des Rechts zu verzichten. Auch sollen wir das Prinzip des blossen Interessenausgleichs hinter uns lassen. Wer Beziehungen nur auf der Basis von Gegenleistung kennt, kommt Gott nicht näher.

Frage

Wo oder wem gegenüber bin ich der Liebe wegen initiativ, ohne auf Gegenleistung zu warten?

Donnerstag 17. Februar

Bitte

Ich bete zu Jesus, in der Liebe zu wachsen und enge Grenzen weich werden zu lassen.

Text

³³ Und wenn ihr denen Gutes tut, die euch Gutes tun, welchen Dank erwartet ihr dafür? Das tun auch die Sünder. ³⁴ Und wenn ihr denen Geld leiht, von denen ihr es zurückzubekommen hofft, welchen Dank erwartet ihr dafür? Auch die Sünder leihen Sündern, um das Gleiche zurückzubekommen. ³⁵ Doch ihr sollt eure Feinde lieben und Gutes tun und leihen, wo ihr nichts zurückerhoffen könnt. Dann wird euer Lohn groß sein und ihr werdet Söhne des Höchsten sein; denn auch er ist gütig gegen die Undankbaren und Bösen.

Kommentar

Es geht Jesus darum, das Bewusstsein zu schärfen, wie sehr wir alle aus Gottes Barmherzigkeit leben. Diese gütige Haltung zeigt sich in unseren konkreten Beziehungen des Alltags.

Frage:

Gütig sein gegenüber Undankbaren und Bösen – wer fällt mir da ein?

Freitag und Samstag 18. und 19. Februar

Bitte

Ich bete zu Jesus, in der Liebe zu wachsen und enge Grenzen weich werden zu lassen.

Text

³⁶ Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist! ³⁷ Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden! Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden! Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden! ³⁸ Gebt, dann wird auch euch gegeben werden! Ein gutes, volles, gehäuftes, überfließendes Maß wird man euch in den Schoß legen; denn nach dem Maß, mit dem ihr messt, wird auch euch zugemessen werden.

Kommentar

Jesus will, dass wir von uns aus initiativ sind mit barmherzigem Verhalten, mit Verzeihen und nicht Richten.

Frage

Wie geht es mir damit: Mich selber gütig und barmherzig anschauen, statt streng und richtend?

Sonntag 20. Februar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?

Evangelium 8. So im Jahreskreis Lk 6, 39–45

In jener Zeit ³⁹ sprach Jesus in Gleichnissen zu seinen Jüngern: Kann etwa ein Blinder einen Blinden führen? Werden nicht beide in eine Grube fallen? ⁴⁰ Ein Jünger steht nicht über dem Meister; jeder aber, der alles gelernt hat, wird wie sein Meister sein. ⁴¹ Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem eigenen Auge bemerkst du nicht? ⁴² Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Bruder, lass mich den Splitter aus deinem Auge herausziehen!, während du selbst den Balken in deinem Auge nicht siehst? Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; dann kannst du zusehen, den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszuziehen. ⁴³ Es gibt keinen guten Baum, der schlechte Früchte bringt, noch einen schlechten Baum, der gute Früchte bringt. ⁴⁴ Denn jeden Baum erkennt man an seinen Früchten: Von den Disteln pflückt man keine Feigen und vom Dornstrauch erntet man keine Trauben. ⁴⁵ Der gute Mensch bringt aus dem guten Schatz seines Herzens das Gute hervor und der böse Mensch bringt aus dem bösen das Böse hervor. Denn wovon das Herz überfließt, davon spricht sein Mund.

Montag 21. Februar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich aufmerksamer werde für die Unterscheidung der Geister. Der böse Geist versucht mich eher in meinen Stärken.

Text

In jener Zeit ³⁹ sprach Jesus in Gleichnissen zu seinen Jüngern: Kann etwa ein Blinder einen Blinden führen? Werden nicht beide in eine Grube fallen?

Kommentar

Mit diesen Gleichnissen konfrontiert Jesus unser Verhalten. Er fordert zu grösserer Selbsterkenntnis heraus. Es kann nicht gut gehen, wenn ich mich von jemandem führen lasse, der selber den Weg nicht sieht.

Frage

Von wem lasse ich mich beeinflussen? Was lenkt mich von meiner inneren Stimme ab?

Dienstag und Mittwoch 22. und 23. Februar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich aufmerksamer werde für die Unterscheidung der Geister. Der böse Geist versucht mich eher in meinen Stärken.

Text

⁴⁰ Ein Jünger steht nicht über dem Meister; jeder aber, der alles gelernt hat, wird wie sein Meister sein.

Kommentar

Wir stehen im Alltag in verschiedenen Positionen und Rollen. Wir fragen und unterscheiden, unter welchem Hut wir etwas tun und sagen. Dabei spielt die Ein- und Unterordnung je nachdem eine Rolle.

Frage

Wo sehe ich mich als Lernende, als Lernender? Worin bin ich Meister, Meisterin?

Donnerstag 24. Februar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich aufmerksamer werde für die Unterscheidung der Geister. Der böse Geist versucht mich eher in meinen Stärken.

Text

⁴¹ Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem eigenen Auge bemerkst du nicht?

⁴² Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Bruder, lass mich den Splitter aus deinem Auge herausziehen!, während du selbst den Balken in deinem Auge nicht siehst? Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; dann kannst du zusehen, den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszu ziehen.

Kommentar

Wer andere kritisiert oder sie zur Rechenschaft zieht, soll zunächst einmal bei sich selbst beginnen. Die Erkenntnis, mit sich selber genug zu tun zu haben, wird uns möglicherweise davon abhalten, den Bruder oder die Schwester in unangemessener Weise zu belangen.

Frage

Womit habe ich bei mir selber viel zu tun?

Freitag und Samstag 25. und 26. Februar

Bitte

Ich bete dafür, dass ich aufmerksamer werde für die Unterscheidung der Geister. Der böse Geist versucht mich eher in meinen Stärken.

Text

⁴³ Es gibt keinen guten Baum, der schlechte Früchte bringt, noch einen schlechten Baum, der gute Früchte bringt. ⁴⁴

Denn jeden Baum erkennt man an seinen Früchten: Von den Disteln pflückt man keine Feigen und vom Dornstrauch erntet man keine Trauben. ⁴⁵ Der gute Mensch bringt aus dem guten Schatz seines Herzens das Gute hervor und der böse Mensch bringt aus dem bösen das Böse hervor. Denn wovon das Herz überfließt, davon spricht sein Mund.

Kommentar

Mit diesem einsichtigen Alltagsbeispiel gibt Jesus ein verlässliches Kriterium zur Unterscheidung von Täuschung und Wahrheit, von Schein und Wirklichkeit an die Hand. Wie man von der Art und Qualität der Früchte auf die Art und Beschaffenheit des Baumes schliessen kann, so ist es auch bei den Menschen.

Frage

Welche Früchte erkenne ich bei mir? Was ist das Gute, das aus mir wächst?

Sonntag 27. Februar

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 1. Fastensonntag Lk 4, 1–13

In jener Zeit ¹ kehrte Jesus, erfüllt vom Heiligen Geist, vom Jordan zurück. Er wurde vom Geist in der Wüste umhergeführt, ² vierzig Tage lang, und er wurde vom Teufel versucht. In jenen Tagen aß er nichts; als sie aber vorüber waren, hungerte ihn.

³ Da sagte der Teufel zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl diesem Stein, zu Brot zu werden. ⁴ Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. ⁵ Da führte ihn der Teufel hinauf und zeigte ihm in einem Augenblick alle Reiche des Erdkreises. ⁶ Und er sagte zu ihm: All die Macht und Herrlichkeit dieser Reiche will ich dir geben; denn sie sind mir überlassen und ich gebe sie, wem ich will. ⁷ Wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest, wird dir alles gehören. ⁸ Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen. ⁹ Darauf führte ihn der Teufel nach Jerusalem, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich von hier hinab; ¹⁰ denn es steht geschrieben: Seinen Engeln befiehlt er deinetwegen, dich zu behüten; ¹¹ und: Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. ¹² Da antwortete ihm Jesus: Es ist gesagt: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. ¹³ Nach diesen Versuchungen ließ der Teufel bis zur bestimmten Zeit von ihm ab.

Montag 28. Februar

Bitte

Ich bitte Jesus, mir meine persönliche Berufung zu zeigen.

Text

In jener Zeit ¹ kehrte Jesus, erfüllt vom Heiligen Geist, vom Jordan zurück.

Kommentar

Es ist für den Weg Jesu und für unseren eigenen Weg mit Gott bedeutsam, dass wir im Moment der grössten Gottesnähe zugleich im tiefsten eins sind mit uns selber.

Frage

Was gibt mir spontan Tröstung?

Wann habe ich mich in der Vergangenheit spontan Gott nahe gefühlt? – Nicht aufgrund eines Gedankenablaufs, sondern spontan, weil mein Herz von Gott angerührt war.

Dienstag und Mittwoch 1. und 2. März

Bitte

Ich bitte Jesus, mir meine persönliche Berufung zu zeigen.

Text

Er wurde vom Geist in der Wüste umhergeführt, ² vierzig Tage lang, und er wurde vom Teufel versucht. In jenen Tagen aß er nichts; als sie aber vorüber waren, hungerte ihn. ³ Da sagte der Teufel zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so befiehl diesem Stein, zu Brot zu werden. ⁴ Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

Kommentar

In einem Zustand physischer Erschöpfung spürt Jesus die Versuchung, gegen sein innerstes Wesen zu handeln. Der Teufel macht sich den Hunger Jesu zunutze und will ihn dazu bewegen, seine Berufung als Sohn Gottes zum eigenen Vorteil zu missbrauchen. Jesus widersteht der Versuchung mit Hilfe eines Wortes aus der Schrift.

Frage

Welches Schriftwort hilft mir, meinem Weg treu zu bleiben?

Donnerstag 3. März

Bitte

Ich bitte Jesus, mir meine persönliche Berufung zu zeigen.

Text

⁵ Da führte ihn der Teufel hinauf und zeigte ihm in einem Augenblick alle Reiche des Erdkreises. ⁶ Und er sagte zu ihm: All die Macht und Herrlichkeit dieser Reiche will ich dir geben; denn sie sind mir überlassen und ich gebe sie, wem ich will. ⁷ Wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest, wird dir alles gehören. ⁸ Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen.

Kommentar

In der zweiten Versuchung spürt Jesus die Verlockung, seine Sendung zu einer Herrschaft politischer Art zu missbrauchen. Wieder begegnet Jesus dem Versucher mit der Schrift. Es geht in jeder Berufung darum, Gott allein zu dienen. Das ist das erste Gebot.

Frage

Gibt es in meiner Lebensgeschichte bestimmte Schlüsselerfahrungen, an die ich mich fast spontan in Augenblicken grosser Herausforderung oder tiefen Glücks erinnere?

Freitag und Samstag 4. und 5. März

Bitte

Ich bitte Jesus, mir meine persönliche Berufung zu zeigen.

Text

⁹ Darauf führte ihn der Teufel nach Jerusalem, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich von hier hinab; ¹⁰ denn es steht geschrieben: Seinen Engeln befiehlt er deinetwegen, dich zu behüten; ¹¹ und: Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. ¹² Da antwortete ihm Jesus: Es ist gesagt: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. ¹³ Nach diesen Versuchungen ließ der Teufel bis zur bestimmten Zeit von ihm ab.

Kommentar

Der Teufel will, dass Jesus Gott herausfordert. Er argumentiert jetzt selber auch mit der Schrift. Auf einer tieferen Ebene geht es um die Versuchung, das Leiden aus dem Leben auszuklammern.

Frage

Was hat mir im Rückblick auf meine vergangene Lebensgeschichte geholfen, mich grossen Herausforderungen – besonderen Schwierigkeiten und Problemen, Schicksalsschlägen, Kritik, Prüfungen und so weiter – zu stellen und eventuell tiefe Krisen durchzustehen?

Sonntag 6. März

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?

Evangelium 2. Fastensonntag Lk 9, 28b–36

In jener Zeit ^{28b} nahm Jesus Petrus, Johannes und Jakobus mit sich und stieg auf einen Berg, um zu beten. ²⁹ Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes und sein Gewand wurde leuchtend weiß. ³⁰ Und siehe, es redeten zwei Männer mit ihm. Es waren Mose und Elíja; ³¹ sie erschienen in Herrlichkeit und sprachen von seinem Ende, das er in Jerusalem erfüllen sollte. ³² Petrus und seine Begleiter aber waren eingeschlafen, wurden jedoch wach und sahen Jesus in strahlendem Licht und die zwei Männer, die bei ihm standen. ³³ Und es geschah: Als diese sich von ihm trennen wollten, sagte Petrus zu Jesus: Meister, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elíja. Er wusste aber nicht, was er sagte. ³⁴ Während er noch redete, kam eine Wolke und überschattete sie. Sie aber fürchteten sich, als sie in die Wolke hineingerieten. ³⁵ Da erscholl eine Stimme aus der Wolke: Dieser ist mein auserwählter Sohn, auf ihn sollt ihr hören. ³⁶ Während die Stimme erscholl, fanden sie Jesus allein. Und sie schwiegen und erzählten in jenen Tagen niemandem von dem, was sie gesehen hatten.

Montag 7. März

Bitte

Ich schaue auf die Ausstrahlung von Jesus und bitte, für meine persönliche Berufung immer mutiger einzustehen.

Text

In jener Zeit ^{28b} nahm Jesus Petrus, Johannes und Jakobus mit sich und stieg auf einen Berg, um zu beten. ²⁹ Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes und sein Gewand wurde leuchtend weiß.

Kommentar

Immer wieder erwähnen die Evangelien, dass sich Jesus von Zeit zu Zeit zurückzieht. Er beachtet dieses lebensnotwendige Gesetz aktiver Distanz, um unter den vielen Stimmen der Welt die Stimme seines Vaters zu erkennen.

Frage

Wovon oder von wem will ich Abstand nehmen, um besser zu mir selber stehen zu können?

Dienstag und Mittwoch 8. und 9. März

Bitte

Ich schaue auf die Ausstrahlung von Jesus und bitte, für meine persönliche Berufung immer mutiger einzustehen.

Text

³⁰ Und siehe, es redeten zwei Männer mit ihm. Es waren Mose und Elíja; ³¹ sie erschienen in Herrlichkeit und sprachen von seinem Ende, das er in Jerusalem erfüllen sollte. ³² Petrus und seine Begleiter aber waren eingeschlafen, wurden jedoch wach und sahen Jesus in strahlendem Licht und die zwei Männer, die bei ihm standen.

Kommentar

Die Jünger, die mit Jesus auf dem Berg sind, erleben seine Gottesaura. Dieses Erlebnis machen sie, bevor Jesus den Weg des Leidens und des Todes in Jerusalem geht. Darüber sprechen Jesus, Mose und Elíja. Jesus erfährt die göttliche Bestätigung seines Prophetenschicksals. In seiner Passion verwirklicht sich Gottes Heilsplan. Sein Leidensweg ist Durchgang zur Herrlichkeit bei seinem Vater.

Frage

Welche Passion ist mir als Durchgang zu meinem Weg der Berufung auferlegt?

Donnerstag 10. März

Bitte

Ich schaue auf die Ausstrahlung von Jesus und bitte, für meine persönliche Berufung immer mutiger einzustehen.

Text

³³ Und es geschah: Als diese sich von ihm trennen wollten, sagte Petrus zu Jesus: Meister, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elíja. Er wusste aber nicht, was er sagte. ³⁴ Während er noch redete, kam eine Wolke und überschattete sie. Sie aber fürchteten sich, als sie in die Wolke hineingerieten. ³⁵ Da erscholl eine Stimme aus der Wolke:

Dieser ist mein auserwählter Sohn, auf ihn sollt ihr hören.

Kommentar

Der Text zeigt, aus welchen Quellen Jesus lebt: Mose hatte das Gottesvolk einen langen Weg geleitet, begleitet und befreit. Elíja verkörpert die Leidenschaft für Jahwe und einen Weg des glühenden Eifers, aber auch der Läuterung tiefer Krisen. Während Jesus betet, wird ihm Gewissheit zuteil, dass er verbunden ist mit Glaubensgeschwistern.

Frage

Welche Glaubensgeschwister stützen mich?

Freitag und Samstag 11. und 12. März

Bitte

Ich schaue auf die Ausstrahlung von Jesus und bitte, für meine persönliche Berufung immer mutiger einzustehen.

Text

³⁶ Während die Stimme erscholl, fanden sie Jesus allein. Und sie schwiegen und erzählten in jenen Tagen niemandem von dem, was sie gesehen hatten.

Kommentar

Die Jünger schweigen über das, was sie auf dem Berg erlebt haben. Sie sind noch weit davon entfernt, das angekündigte Leidensgeheimnis mit der geschauten Herrlichkeit in Einklang zu bringen. Dennoch müssen sie vom Berg absteigen und zurück in die Tiefen menschlicher Not und Ungewissheit gehen.

Frage

Mit welcher offenen Frage gehe ich meinen Weg weiter?

Sonntag 13. März

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium 3. Fastensonntag Lk 13, 1–9

¹ Zu jener Zeit kamen einige Leute und berichteten Jesus von den Galiläern, deren Blut Pilatus mit dem ihrer Opfertiere vermischt hatte. ² Und er antwortete ihnen: Meint ihr, dass diese Galiläer größere Sünder waren als alle anderen Galiläer, weil das mit ihnen geschehen ist? ³ Nein, sage ich euch, vielmehr werdet ihr alle genauso umkommen, wenn ihr nicht umkehrt. ⁴ Oder jene achtzehn Menschen, die beim Einsturz des Turms am Schilóach erschlagen wurden – meint ihr, dass sie größere Schuld auf sich geladen hatten als alle anderen Einwohner von Jerusalem? ⁵ Nein, sage ich euch, vielmehr werdet ihr alle ebenso umkommen, wenn ihr nicht umkehrt. ⁶ Und er erzählte ihnen dieses Gleichnis: Ein Mann hatte in seinem Weinberg einen Feigenbaum gepflanzt; und als er kam und nachsah, ob er Früchte trug, fand er keine. ⁷ Da sagte er zu seinem Winzer:

Siehe, jetzt komme ich schon drei Jahre und sehe nach, ob dieser Feigenbaum Früchte trägt, und finde nichts. Hau ihn um! Was soll er weiter dem Boden seine Kraft nehmen? ⁸ Der Winzer erwiderte:

Herr, lass ihn dieses Jahr noch stehen; ich will den Boden um ihn herum aufgraben und düngen.

⁹ Vielleicht trägt er in Zukunft Früchte; wenn nicht, dann lass ihn umhauen!

Montag 14. März

Bitte

Ich bete dafür, dass ich mich nicht mit allgemeinen Fragen nach Schuld beschäftige, sondern sehe, wo mein Herz von Gott entfernt ist.

Text

¹ Zu jener Zeit kamen einige Leute und berichteten Jesus von den Galiläern, deren Blut Pilatus mit dem ihrer Opfertiere vermischt hatte. ² Und er antwortete ihnen: Meint ihr, dass diese Galiläer größere Sünder waren als alle anderen Galiläer, weil das mit ihnen geschehen ist? ³ Nein, sage ich euch, vielmehr werdet ihr alle genauso umkommen, wenn ihr nicht umkehrt.

Kommentar

Während Jesus zum Volk spricht, kommen Leute mit der Nachricht, dass Pilatus Pilger aus Galiläa im Tempel während einer Opferhandlung töten liess. Dabei habe sich ihr Blut mit dem der Opfertiere vermischt. Nach jüdischer Auffassung hätte nichts Schlimmeres passieren können. Jesus reagiert mit der Bemerkung, dass diese Pilger keine besondere Schuld auf sich geladen haben. Und er betont die Schuldhaftigkeit von allen.

Frage

Wie kenne ich das: Die Frage nach Schuld verdrängt ein wichtigeres Thema: Wie kann ich umkehren und näher zu Gott finden?

Dienstag und Mittwoch 15. und 16. März

Bitte

Ich bete dafür, dass ich mich nicht mit allgemeinen Fragen nach Schuld beschäftige, sondern sehe, wo mein Herz von Gott entfernt ist.

Text

⁴ Oder jene achtzehn Menschen, die beim Einsturz des Turms am Schilóach erschlagen wurden – meint ihr, dass sie größere Schuld auf sich geladen hatten als alle anderen Einwohner von Jerusalem? ⁵ Nein, sage ich euch, vielmehr werdet ihr alle ebenso umkommen, wenn ihr nicht umkehrt.

Kommentar

Jesus benennt mit Nachdruck die Schuld von allen. Dieses Thema droht verschüttet zu werden, wenn wir fragen: Wer ist bei diesem Unglück schuld oder bei jener Katastrophe? Wichtig ist für ihn in seiner Antwort auf die Frage nach der Schuld, dass jeder Mensch die Aufgabe hat, sich zu bekehren.

Frage

Welchen Zusammenhang sehe ich bei mir: meine Bekehrung – meine Berufung?

Donnerstag 17. März

Bitte

Ich bete dafür, dass ich mich nicht mit allgemeinen Fragen nach Schuld beschäftige, sondern sehe, wo mein Herz von Gott entfernt ist.

Text

⁶ Und er erzählte ihnen dieses Gleichnis: Ein Mann hatte in seinem Weinberg einen Feigenbaum gepflanzt; und als er kam und nachsah, ob er Früchte trug, fand er keine. ⁷ Da sagte er zu seinem Winzer:

Siehe, jetzt komme ich schon drei Jahre und sehe nach, ob dieser Feigenbaum Früchte trägt, und finde nichts. Hau ihn um! Was soll er weiter dem Boden seine Kraft nehmen?

Kommentar

Jesus schärft den Menschen die Eigenverantwortung ein. Der Feigenbaum wird in der Bibel als Symbol für Israel verstanden. Wenn der Winzer für eine weitere Jahresfrist des Baumes plädiert, dann heisst das, dass Jesus für Israel eine Chance zur Umkehr sieht. Noch einmal investiert er sein Vertrauen und seine Überzeugungskraft.

Frage

Wo gibt mir Jesus Vertrauen, worin will Jesus mich für meinen Weg der Berufung überzeugen?

Freitag und Samstag 18. und 19. März

Bitte

Ich bete dafür, dass ich mich nicht mit allgemeinen Fragen nach Schuld beschäftige, sondern sehe, wo mein Herz von Gott entfernt ist.

Text

⁸ Der Winzer erwiderte: Herr, lass ihn dieses Jahr noch stehen; ich will den Boden um ihn herum aufgraben und düngen. ⁹ Vielleicht trägt er in Zukunft Früchte; wenn nicht, dann lass ihn umhauen!

Kommentar

Es geht Jesus mit diesem Gleichnis darum, dass die Menschen mit ihrem Leben Frucht bringen. Die Umkehr, die Jesus dazu als Voraussetzung sieht, hat damit zu tun, dass auch der Boden manchmal umgegraben und neu gedüngt werden muss. Und – dass es Geduld und Zuspruch braucht.

Frage

Wer ist für mich wie dieser Winzer?

Sonntag 20. März

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Dritte Exerzitienzeit



Bei Jesus bleiben, treu sein, wenn es schwer ist

Gebet für die kommenden Wochen

Gefälligkeiten

Gott – ich bat um Kraft und Licht
und Du gabst mir Schwierigkeiten und Dunkel
um mich zu stärken

Ich erbat Weisheit
und Du gabst mir Probleme
um an ihnen zu reifen

Ich bat um Wohlhaben
und Du gabst mir Verstand und Talente
um aus Samen Früchte werden zu lassen

Ich bat um Mut
und Du gabst mir Gefahren
um sie zu überstehen

Ich bat um Frieden
und Du gabst mir Feindbilder und Ängste
um sie zu überwinden

Ich bat um Gerechtigkeit
und Du gabst mir die Mühe
Liebgewonnenes loszulassen und zu teilen

Ich bat um Liebe
und Du gabst mir schwierige Menschen
um ihnen zu helfen

Ich bat um Gefälligkeiten
und Du gabst mir Möglichkeiten

Ich erhielt nichts worum ich Dich bat
und ich erhielt alles
was ich zum erfüllten Leben brauche

Ich danke Dir für die erfahrene Dunkelheit und die Schwierigkeiten
die Gefahren und Ängste
fürs Loslassen müssen
sowie die feindlich gesinnten und schwierigen Menschen

Segne Du sie alle – Amen

(AutorIn unbekannt)

Evangelium 4. Fastensonntag Lukas 15, 1–3; 11–32

¹ Alle Zöllner und Sünder kamen zu ihm, um ihn zu hören.
² Die Pharisäer und die Schriftgelehrten empörten sich darüber und sagten: Dieser nimmt Sünder auf und isst mit ihnen.
³ Da erzählte er ihnen dieses Gleichnis und sagte: ¹¹ Ein Mann hatte zwei Söhne. ¹² Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht! Da teilte der Vater das Vermögen unter sie auf. ¹³ Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen. ¹⁴ Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über jenes Land und er begann Not zu leiden. ¹⁵ Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. ¹⁶ Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon. ¹⁷ Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben Brot im Überfluss, ich aber komme hier vor Hunger um. ¹⁸ Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. ¹⁹ Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner! ²⁰ Dann brach er auf und ging zu seinem Vater. Der Vater sah ihn schon von Weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um

den Hals und küsste ihn. ²¹ Da sagte der Sohn zu ihm: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein.

²² Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt einen Ring an seine Hand und gebt ihm Sandalen an die Füße! ²³ Bringt das Mastkalb her und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein.

²⁴ Denn dieser, mein Sohn, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden. Und sie begannen, ein Fest zu feiern. ²⁵ Sein älterer Sohn aber war auf dem Feld. Als er heimging und in die Nähe des Hauses kam, hörte er Musik und Tanz.

²⁶ Da rief er einen der Knechte und fragte, was das bedeuten solle. ²⁷ Der Knecht antwortete ihm: Dein Bruder ist gekommen und dein Vater hat das Mastkalb schlachten lassen, weil er ihn gesund wiederbekommen hat. ²⁸ Da wurde er zornig und wollte nicht hineingehen. Sein Vater aber kam heraus und redete ihm gut zu. ²⁹ Doch er erwiderte seinem Vater: Siehe, so viele Jahre schon diene ich dir und nie habe ich dein Gebot übertreten; mir aber hast du nie einen Ziegenbock geschenkt, damit ich mit meinen Freunden ein Fest feiern konnte. ³⁰ Kaum aber ist der hier gekommen, dein Sohn, der dein Vermögen mit Dirnen durchgebracht hat, da hast du für ihn das Mastkalb geschlachtet. ³¹ Der Vater antwortete ihm: Mein Kind, du bist immer bei mir und alles, was mein ist, ist auch dein. ³² Aber man muss doch ein Fest feiern und sich freuen; denn dieser, dein Bruder, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden.

Montag 21. März

Bitte

Ich bitte Gott um die Entschlossenheit, das zu verwirklichen, was ich als meinen Weg erkannt habe.

Text

¹ Alle Zöllner und Sünder kamen zu ihm, um ihn zu hören.

² Die Pharisäer und die Schriftgelehrten empörten sich darüber und sagten: Dieser nimmt Sünder auf und isst mit ihnen.

Kommentar

Jesus wendet sich den Menschen am Rand zu und bringt so den Mainstream gegen sich auf.

Frage

Gibt es Dinge, die ich nur tue, um Anerkennung zu bekommen?

Was ist mir so wichtig, dass mir die Meinung von anderen dazu egal ist?

Dienstag und Mittwoch 22. und 23. März

Bitte

Ich bitte Gott um die Entschlossenheit, das zu verwirklichen, was ich als meinen Weg erkannt habe.

Text

³ Da erzählte er ihnen dieses Gleichnis und sagte: ¹¹ Ein Mann hatte zwei Söhne. ¹² Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht! Da teilte der Vater das Vermögen unter sie auf. ¹³ Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen. ¹⁴ Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über jenes Land und er begann Not zu leiden. ¹⁵ Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. ¹⁶ Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon.

Kommentar

Jesus erzählt ein Gleichnis. Es klingt verschieden, je nachdem, ob ich diese Geschichte mit den Ohren eines Sünders oder eines Pharisäers höre.

Frage

Was denke ich über den jüngeren Sohn?

Kann ich mich in seine Situation versetzen?

Donnerstag 24. März

Bitte

Ich bitte Gott um die Entschlossenheit, das zu verwirklichen, was ich als meinen Weg erkannt habe.

Text

Lukas 15, 17 bis 20

Kommentar

Die Not treibt den Sohn an, sich zu besinnen. Er sucht einen Ausweg aus seiner unhaltbaren Situation. Er fühlt sich schuldig. Er findet in sich dennoch Hoffnung und Vertrauen in seinen Vater. So fasst er den Mut, zu seinem Vater zurückzugehen und ihn um Verzeihung und Hilfe zu bitten.

Frage

Gibt oder gab es ausweglos scheinende Situationen in meinem Leben?

Wo verspreche ich mir Hilfe?

Wo suche ich Hilfe?

Kann ich Gott alles anvertrauen?

Freitag und Samstag 25. und 26. März

Bitte

Ich bitte Gott um die Entschlossenheit, das zu verwirklichen, was ich als meinen Weg erkannt habe.

Text

Lukas 15, 25 – 32

Kommentar

Hier wendet sich Jesus ganz offensichtlich an die Pharisäer und stellt sie vor eine Wahl. Die Liebe des Vaters fordert den älteren Sohn heraus. Wie er sich entscheidet, bleibt offen.

Frage

Wie geht es mir mit Menschen, deren Verhaltensweisen und Haltungen ich nicht nachvollziehen kann?

Kann ich diese Menschen mit den Augen des liebenden Vaters betrachten?

Sonntag 27. März

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium 5. Fastensonntag

Johannes 8, 1–11

¹ Jesus aber ging zum Ölberg. ² Am frühen Morgen begab er sich wieder in den Tempel. Alles Volk kam zu ihm. Er setzte sich und lehrte es. ³ Da brachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer eine Frau, die beim Ehebruch ertappt worden war. Sie stellten sie in die Mitte ⁴ und sagten zu ihm: Meister, diese Frau wurde beim Ehebruch auf frischer Tat ertappt. ⁵ Mose hat uns im Gesetz vorgeschrieben, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? ⁶ Mit diesen Worten wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn anzuklagen. Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. ⁷ Als sie hartnäckig weiterfragten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie. ⁸ Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde. ⁹ Als sie das gehört hatten, ging einer nach dem anderen fort, zuerst die Ältesten. Jesus blieb allein zurück mit der Frau, die noch in der Mitte stand. ¹⁰ Er richtete sich auf und sagte zu ihr: Frau, wo sind sie geblieben? Hat dich keiner verurteilt? ¹¹ Sie antwortete: Keiner, Herr. Da sagte Jesus zu ihr: Auch ich verurteile dich nicht. Geh und sündige von jetzt an nicht mehr!

Montag 28. März

Bitte

Ich bitte Gott um die Gabe, mit Jesus mitfühlen zu können.

Text

¹ Jesus aber ging zum Ölberg. ² Am frühen Morgen begab er sich wieder in den Tempel. Alles Volk kam zu ihm. Er setzte sich und lehrte es. ³ Da brachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer eine Frau, die beim Ehebruch ertappt worden war. Sie stellten sie in die Mitte ⁴ und sagten zu ihm: Meister, diese Frau wurde beim Ehebruch auf frischer Tat ertappt. ⁵ Mose hat uns im Gesetz vorgeschrieben, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? ⁶ Mit diesen Worten wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn anzuklagen.

Kommentar

Die Schriftgelehrten und Pharisäer haben ein bestimmtes Bild von Jesus. Sie empfinden ihn als Gefahr und wollen ihn provozieren.

Frage

Wenn ich mich in Jesus hineinversetze, was fühle ich?

Wie würde ich in so einer Situation reagieren?

Dienstag und Mittwoch 29. und 30 März

Bitte

Ich bitte Gott um die Gabe, mit Jesus mitfühlen zu können.

Text

⁶ Mit diesen Worten wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn anzuklagen. Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. ⁷ Als sie hartnäckig weiterfragten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie.

⁸ Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde.

Kommentar

Jesus antwortet nicht sofort. Er bückt sich und schreibt auf die Erde. Erst als sie keine Ruhe geben, antwortet er den Fragestellern, indem er sie mit einem einzigen Satz auf ihr eigenes Verhalten aufmerksam macht.

Frage

Ich lasse die Reaktion von Jesus auf mich wirken.

Wie geht es mir damit?

Was könnte Jesus auf die Erde geschrieben haben?

Donnerstag 31. März

Bitte

Ich bitte Gott um die Gabe, mit Jesus mitfühlen zu können.

Text

⁷ Als sie hartnäckig weiterfragten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie. ⁸ Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde. ⁹ Als sie das gehört hatten, ging einer nach dem anderen fort, zuerst die Ältesten.

Kommentar

Jesus gelingt es, seine Antwort frei von Provokation und Anklage zu formulieren. Die Reaktion der Pharisäer auf den Satz Jesu hätte auch anders ausfallen können.

Frage

Ich lasse die Situation noch einmal neu auf mich wirken.

Welche Stimmungen empfinde ich?

Kann ich mich in Jesus hineinversetzen? Was empfinde ich dann?

Freitag und Samstag 1. und 2. April

Bitte

Ich bitte Gott um die Gabe, mit Jesus mitfühlen zu können.

Text

Jesus blieb allein zurück mit der Frau, die noch in der Mitte stand. ¹⁰ Er richtete sich auf und sagte zu ihr: Frau, wo sind sie geblieben? Hat dich keiner verurteilt? ¹¹ Sie antwortete: Keiner, Herr. Da sagte Jesus zu ihr: Auch ich verurteile dich nicht. Geh und sündige von jetzt an nicht mehr!

Kommentar

Jetzt erst wendet sich Jesus der Frau zu. Er spricht sie auf das eben Erlebte an und fragt sie nach ihrer Sichtweise.

Dass Jesus die Frau nicht verurteilt, hat einen anderen Hintergrund und eine andere Qualität als das Nicht-Urteilen der Männer. Er verurteilt die Frau nicht. Er fordert sie aber auf, sich zu ändern.

Frage

Wenn ich mich in die Frau hineinversetze: Wie fühle ich mich, wenn ich Jesus allein gegenüberstehe?

Was löst die Aufforderung Jesu, nicht mehr zu sündigen, in mir aus?

Sonntag, 3. April

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium 6. Fastensonntag

Lukas 19, 28–40

²⁸ Nach dieser Rede zog Jesus voran und ging nach Jerusalem hinauf. ²⁹ Und es geschah: Er kam in die Nähe von Betfage und Betanien, an den Berg, der Ölberg heißt, da schickte er zwei seiner Jünger aus ³⁰ und sagte: Geht in das Dorf, das vor uns liegt! Wenn ihr hineinkommt, werdet ihr dort ein Fohlen angebunden finden, auf dem noch nie ein Mensch gegessen hat. Bindet es los und bringt es her! ³¹ Und wenn euch jemand fragt: Warum bindet ihr es los?, dann antwortet: Der Herr braucht es.

³² Die Ausgesandten machten sich auf den Weg und fanden alles so, wie er es ihnen gesagt hatte.

³³ Als sie das Fohlen losbanden, sagten die Leute, denen es gehörte: Warum bindet ihr das Fohlen los? ³⁴ Sie antworteten: Weil der Herr es braucht. ³⁵ Dann führten sie es zu Jesus, legten ihre Kleider auf das Fohlen und halfen Jesus hinauf. ³⁶ Während er dahinritt, breiteten die Jünger ihre Kleider auf dem Weg aus. ³⁷ Als er sich schon dem Abhang des Ölbergs näherte, begann die Schar der Jünger freudig und mit lauter Stimme Gott zu loben wegen all der Machttaten, die sie gesehen hatten.

³⁸ Sie riefen: Gesegnet sei der König, der kommt im Namen des Herrn. Im Himmel Friede und Ehre in der Höhe! ³⁹ Da riefen ihm einige Pharisäer aus der Menge zu: Meister, weise deine Jünger zurecht!

⁴⁰ Er erwiderte: Ich sage euch: Wenn sie schweigen, werden die Steine schreien.

Montag 4. April

Bitte

Ich bete um die Fähigkeit, mit Jesus zu empfinden.

Text

²⁸ Nach dieser Rede zog Jesus voran und ging nach Jerusalem hinauf.

Kommentar

Es zieht Jesus nach Jerusalem. Er geht voran, er zögert nicht, er geht seinem Schicksal entgegen.

Frage

Ich erinnere mich an Situationen in meinem Leben, wo mir Unausweichliches bevorstand.

Wie ist es mir dabei ergangen?

Kann ich in diesen kommenden Tagen meinen Blick auf Jesus lenken?

Dienstag und Mittwoch 5. und 6. April

Bitte

Ich bete um die Fähigkeit, mit Jesus zu empfinden.

Text

Lukas 19, 29–34

Kommentar

Beim Propheten Sacharia (9,9) steht: „Juble laut, Tochter Zion! Jauchze, Tochter Jerusalem! Siehe dein König kommt zu dir. Gerecht ist er und Rettung wurde ihm zuteil, demütig ist er und reitet auf einem Esel, dem Jungen einer Eselin.“ Jesus kennt die Heiligen Schriften. Er lebt aus der Verbundenheit mit dem Vater und dem Wort Gottes.

Frage

Was sind meine Kraftquellen?

Was stärkt meine Verbundenheit mit Gott?

Donnerstag und Freitag 7. und 8. April

Bitte

Ich bete um die Fähigkeit, mit Jesus zu empfinden.

Text

³⁵ Dann führten sie das Fohlen zu Jesus, legten ihre Kleider darauf und halfen Jesus hinauf. ³⁶ Während er dahinritt, breiteten die Jünger ihre Kleider auf dem Weg aus. ³⁷ Als er sich schon dem Abhang des Ölbergs näherte, begann die Schar der Jünger freudig und mit lauter Stimme Gott zu loben wegen all der Machttaten, die sie gesehen hatten. ³⁸ Sie riefen: Gesegnet sei der König, der kommt im Namen des Herrn. Im Himmel Friede und Ehre in der Höhe!

Kommentar

Die Jüngerinnen und Jünger sind in einer Hochstimmung. Sie sind begeistert und sehen, was möglich wäre, wenn das Reich Gottes anbricht. Ihr Jubelruf zitiert den Psalm 118 (Vers 26), ein Danklied auf Gott.

Frage

Ich versuche, mich in Jesu Lage hineinzusetzen.

Wie geht es mir dabei?

Wie geht es ihm mit dem Jubel der Jünger?

Samstag 9. April

Bitte

Ich bete um die Fähigkeit, mit Jesus zu empfinden.

Text

³⁹ Da riefen ihm einige Pharisäer aus der Menge zu: Meister, weise deine Jünger zurecht!

⁴⁰ Er erwiderte: Ich sage euch: Wenn sie schweigen, werden die Steine schreien.

Kommentar

Die Pharisäer wenden sich an Jesus. Jesu Antwort bezieht sich auf eine Stelle beim Propheten Habakuk (Hab 2,10–11), in der der Prophet Weherufe über Habsüchtige und Ausbeuter spricht: „Zur Schande für dein eigenes Haus hast du beschlossen, viele Völker niederzuschlagen, damit sündigst du gegen dich selbst. Es schreit der Stein aus der Mauer und der Sparren gibt ihm Antwort aus dem Gebälk.“ Mit diesem Zitat weist er die Pharisäer zurecht.

Frage

Wie verstehe ich die Antwort Jesu?

Kann ich aus dieser Antwort heraus erahnen, was in Jesus vorgeht?

Sonntag 10. April

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Karwoche

In den Tagen der Karwoche werden uns längere Texte der Bibel, die sogenannten Gottesknechtlieder, begleiten. Die Texte bringen zum Ausdruck, dass ein Knecht oder eine Magd Gottes nur der sein kann, der sich Gott anvertraut und den Weg in eine neue Zukunft wagt.

Die Gestalt des Gottesknechtes kann verschieden gedeutet werden. Die Urchristengemeinden lasen diese Texte auf Jesus und sein Todesschicksal hin.

Jesaja 42,1–9

¹ Siehe, das ist mein Knecht, den ich stütze; das ist mein Erwählter, an ihm finde ich Gefallen. Ich habe meinen Geist auf ihn gelegt, er bringt den Nationen das Recht. 2 Er schreit nicht und lärmt nicht und lässt seine Stimme nicht auf der Gasse erschallen.

³ Das geknickte Rohr zerbricht er nicht und den glimmenden Docht löscht er nicht aus; ja, er bringt wirklich das Recht. 4 Er verglimmt nicht und wird nicht geknickt, bis er auf der Erde das Recht begründet hat. Auf seine Weisung warten die Inseln.

⁵ So spricht Gott, der HERR, der den Himmel erschaffen und ausgespannt hat, der die Erde gemacht hat und alles, was auf ihr wächst, der dem Volk auf ihr Atem gibt und Geist allen, die auf ihr gehen. ⁶ Ich, der HERR, habe dich aus Gerechtigkeit gerufen, ich fasse dich an der Hand. Ich schaffe und mache dich zum Bund mit dem Volk, zum Licht der Nationen, ⁷ um blinde Augen zu öffnen, Gefangene aus dem Kerker zu holen und die im Dunkel sitzen, aus der Haft. ⁸ Ich bin der HERR, das ist mein Name; ich überlasse die Ehre, die mir gebührt, keinem andern, meinen Ruhm nicht den Götzen. ⁹ Siehe, das Frühere ist eingetroffen, Neues kündige ich an. Noch ehe es zum Vorschein kommt, mache ich es euch bekannt.

Montag 11. April

Bitte

Ich bitte darum, Jesus auch in seinen dunklen Stunden begleiten zu können.

Text

Jesaja 42,1–9

Kommentar

Jesus lebt mit und aus den Texten der Propheten. Hier begegnet uns ein Text, der denen Mut macht, die sich ganz auf Gott verlassen und die Verbundenheit mit ihm suchen.

Frage

Was geht mir auf, wenn ich diesen Text auf Jesus beziehe?
Kann ich diesen Text aus der Perspektive Jesu lesen?

Jesaja 49, 1–9a

¹ Hört auf mich, ihr Inseln, merkt auf, ihr Völker in der Ferne! Der HERR hat mich schon im Mutterleib berufen; als ich noch im Schoß meiner Mutter war, hat er meinen Namen genannt. ² Er machte meinen Mund wie ein scharfes Schwert, er verbarg mich im Schatten seiner Hand. Er machte mich zu einem spitzen Pfeil und steckte mich in seinen Köcher. ³ Er sagte zu mir: Du bist mein Knecht, Israel, an dem ich meine Herrlichkeit zeigen will. ⁴ Ich aber sagte: Vergeblich habe ich mich bemüht, habe meine Kraft für Nichtiges und Windhauch vertan. Aber mein Recht liegt beim HERRN und mein Lohn bei meinem Gott. ⁵ Jetzt aber hat der HERR gesprochen, der mich schon im Mutterleib zu seinem Knecht geformt hat, damit ich Jakob zu ihm heimführe und Israel bei ihm versammelt werde. So wurde ich in den Augen des HERRN geehrt und mein Gott war meine Stärke. ⁶ Und er sagte: Es ist zu wenig, dass du mein Knecht bist, nur um die Stämme Jakobs wieder aufzurichten und die Verschonten Israels heimzuführen. Ich mache dich zum Licht der Nationen; damit mein Heil bis an das Ende der Erde reicht. ⁷ So spricht der HERR, der Erlöser Israels, sein Heiliger, zu dem tief verachteten Mann, dem Abscheu der Nation, dem Knecht der Herrschenden: Könige werden es sehen und sich erheben, Fürsten werfen sich nieder, um des HERRN willen, der treu ist, um des Heiligen Israels willen, der dich erwählt hat. ⁸ So spricht der

HERR: Zur Zeit der Gnade habe ich dich erhört, am Tag des Heils habe ich dir geholfen. Und ich forme dich und mache dich zum Bund mit dem Volk, um das Land aufzurichten und das verödete Erbe zu verteilen, ⁹ den Gefangenen zu sagen: Kommt heraus! und denen, die in der Finsternis sind: Zeigt euch!

Dienstag 12. April

Bitte

Ich bitte darum, Jesus auch in seinen dunklen Stunden begleiten zu können.

Text

Jesaja 49, 1–9a

Kommentar

Gottvertrauen und Zweifel an sich selbst liegen oft nahe beieinander. In solchen Momenten ist die Sehnsucht gross, dass Gott sich zeigt und die Berufung bestätigt, besonders dann, wenn alles aussichtslos erscheint.

Frage

In welchen Momenten ringe ich um Gottvertrauen?
Was gibt mir Halt, wenn ich zweifle?

Jesaja 50, 4–9

⁴ Gott, der Herr, gab mir die Zunge von Schülern, damit ich verstehe, die Müden zu stärken durch ein aufmunterndes Wort. Jeden Morgen weckt er mein Ohr, damit ich höre, wie Schüler hören. ⁵ GOTT, der Herr, hat mir das Ohr geöffnet. Ich aber wehrte mich nicht und wich nicht zurück. ⁶ Ich hielt meinen Rücken denen hin, die mich schlugen, und meine Wange denen, die mir den Bart ausrissen. Mein Gesicht verbarg ich nicht vor Schmähungen und Speichel. ⁷ Und GOTT, der Herr, wird mir helfen; darum werde ich nicht in Schande enden. Deshalb mache ich mein Gesicht hart wie einen Kiesel; ich weiß, dass ich nicht in Schande gerate. ⁸ Er, der mich freispricht, ist nahe. Wer will mit mir streiten? Lasst uns zusammen vortreten! Wer ist mein Gegner im Rechtsstreit? Er trete zu mir heran. ⁹ Siehe, GOTT, der Herr, wird mir helfen. Wer kann mich für schuldig erklären? Siehe, sie alle zerfallen wie ein Gewand, das die Motten zerfressen.

Mittwoch, 13. April

Bitte

Ich bitte darum, Jesus auch in seinen dunklen Stunden begleiten zu können.

Text

Jesaja 50, 4–9

Kommentar

Die Bilder im dritten Gottesknechtlied erinnern stark an die Leidensgeschichte Jesu.

Das offene Ohr, das auf Gottes Wort hört, erscheint hier als Schlüssel, um auch Leid und Unrecht zu ertragen, ohne Gegengewalt auszuüben.

Frage

Wo fühle ich mich beschuldigt?

Wie reagiere ich, wenn ich beschuldigt werde?

Wie erlebe ich Gott in solchen Situationen?

Johannes 13,1–15

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. ¹⁰ Jesus sagte zu ihm: Wer vom Bad kommt, ist ganz rein und braucht sich nur noch die Füße zu waschen. Auch ihr seid rein, aber nicht alle. ¹¹ Er wusste nämlich, wer ihn ausliefern würde; darum sagte er: Ihr seid nicht alle rein. ¹² Als er ihnen die Füße gewaschen, sein

Gewand wieder angelegt und Platz genommen hatte, sagte er zu ihnen: Begreift ihr, was ich an euch getan habe? ¹³ Ihr sagt zu mir Meister und Herr und ihr nennt mich mit Recht so; denn ich bin es. ¹⁴ Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen. ¹⁵ Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe.

Donnerstag 14. April

Bitte

Ich bitte darum, Jesus auch in seinen dunklen Stunden begleiten zu können.

Text

Johannes 13, 1–15

Kommentar

Jesus weiss sich auch angesichts seines bevorstehenden Leidens mit Gott verbunden. Das gibt ihm Kraft, selbst in dieser Situation noch beispielhaft zu handeln.

Frage

Ich lese den Text, indem ich darauf achte, was Jesus tut.

Wie agiert und reagiert er?

Was bedeutet das für mich?

Jesaja 52,13– 53,12

^{52,13} Siehe, mein Knecht wird Erfolg haben, er wird sich erheben und erhaben und sehr hoch sein. ¹⁴ Wie sich viele über dich entsetzt haben – so entstellt sah er aus, nicht mehr wie ein Mensch, seine Gestalt war nicht mehr die eines Menschen –, ¹⁵ so wird er viele Nationen entsühnen, Könige schließen vor ihm ihren Mund. Denn was man ihnen noch nie erzählt hat, das sehen sie nun; was sie niemals hörten, das erfahren sie jetzt. ^{53,1} Wer hat geglaubt, was wir gehört haben? Der Arm des HERRN – wem wurde er offenbar? ² Vor seinen Augen wuchs er auf wie ein junger Spross, wie ein Wurzeltrieb aus trockenem Boden. Er hatte keine schöne und edle Gestalt, sodass wir ihn anschauen mochten. Er sah nicht so aus, dass wir Gefallen fanden an ihm. ³ Er wurde verachtet und von den Menschen gemieden, ein Mann voller Schmerzen, mit Krankheit vertraut. Wie einer, vor dem man das Gesicht verhüllt, war er verachtet; wir schätzten ihn nicht. ⁴ Aber er hat unsere Krankheit getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen. Wir meinten, er sei von Gott geschlagen, von ihm getroffen und gebeugt. ⁵ Doch er wurde durchbohrt wegen unserer Vergehen, wegen unserer Sünden zermalmt. Zu unserem Heil lag die Züchtigung auf ihm, durch seine Wunden sind wir geheilt. ⁶ Wir hatten uns alle verirrt wie Schafe, jeder ging für sich seinen Weg. Doch der HERR ließ auf ihn treffen die Schuld von uns allen. ⁷ Er wurde bedrängt und misshandelt, / aber er tat seinen Mund

nicht auf. Wie ein Lamm, das man zum Schlachten führt, und wie ein Schaf vor seinen Scherern verstummt, so tat auch er seinen Mund nicht auf. ⁸ Durch Haft und Gericht wurde er dahingerafft, doch wen kümmerte sein Geschick? Er wurde vom Land der Lebenden abgeschnitten und wegen der Vergehen meines Volkes zu Tode getroffen. ⁹ Bei den Frevlern gab man ihm sein Grab und bei den Reichen seine Ruhestätte, obwohl er kein Unrecht getan hat und kein trügerisches Wort in seinem Mund war. ¹⁰ Doch der HERR hat Gefallen an dem von Krankheit Zermalmten. Wenn du, Gott, sein Leben als Schuldopfer einsetzt, wird er Nachkommen sehen und lange leben. Was dem HERRN gefällt, wird durch seine Hand gelingen. ¹¹ Nachdem er vieles ertrug, erblickt er das Licht. Er sättigt sich an Erkenntnis. Mein Knecht, der gerechte, macht die Vielen gerecht; er lädt ihre Schuld auf sich. ¹² Deshalb gebe ich ihm Anteil unter den Großen und mit Mächtigen teilt er die Beute, weil er sein Leben dem Tod preisgab und sich unter die Abtrünnigen rechnen ließ. Er hob die Sünden der Vielen auf und trat für die Abtrünnigen ein.

Freitag 15. April

Bitte

Ich bitte darum, Jesus auch in seinen dunklen Stunden begleiten zu können.

Text

Jesaja 52,13 – 53,12

Kommentar

Der Gottesknecht wird hier als einer beschrieben, der weder schön anzuschauen ist noch geschätzt wird. Gott sieht mit anderen Augen. Es ist entscheidend, wie Gott auf den Menschen und sein Tun schaut.

Frage

Wenn ich mir Jesus auf seinem Kreuzweg vorstelle, wie sehe ich ihn dann?

Wie erlebe ich selbst Leid?

Kann ich darin einen Sinn erkennen?

Samstag 16. April

Am Tag der Grabesruhe schaue ich auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Johannes 20, 11–18

¹¹ Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte. Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein.

¹² Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten. ¹³ Diese sagten zu ihr: Frau, warum weinst du? Sie antwortete ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin sie ihn gelegt haben. ¹⁴ Als sie das gesagt hatte, wandte sie sich um und sah Jesus dastehen, wusste aber nicht, dass es Jesus war.

¹⁵ Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du? Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast! Dann will ich ihn holen. ¹⁶ Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. ¹⁷ Jesus sagte zu ihr: Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott. ¹⁸ Maria von Magdala kam zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte.

Sonntag 17. April

Bitte

Ich bitte darum, in die Freude und den Frieden des auferstandenen Christus eintreten zu können.

Text

Johannes 20, 11–18

Kommentar

Maria steht vor dem leeren Grab und trauert. Zusätzlich zum Schock des schrecklichen Todes Jesu muss sie verarbeiten, dass auch das Grab geschändet wurde. Zweimal wendet sich Maria in dieser Geschichte um. Das erste Mal, als sie auf ihre Trauer angesprochen wird. Das zweite Mal, als Jesus sie beim Namen ruft. Erst jetzt kann sie Jesus erkennen. Und Jesus ermutigt sie zum Loslassen: Halte mich nicht fest!

Frage

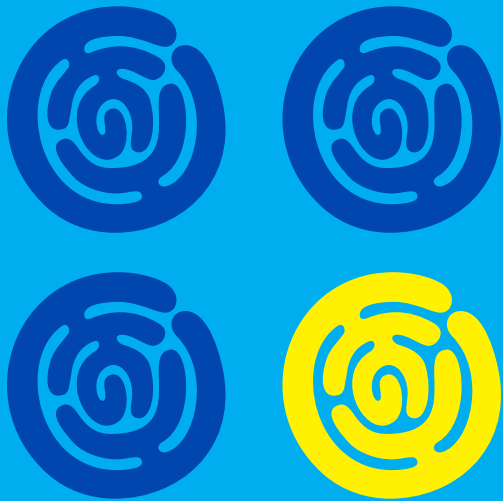
Kann ich den Tod Jesu betrauern?

Ich stelle mir vor, dass Jesus mich beim Namen ruft.

Was löst das bei mir aus?

Was muss ich loslassen, um Jesus zu erkennen?

Vierte Exerzitienzeit



Der Himmel, der allen verheissen ist

Gebet für die kommenden Wochen

Komm herab, o Heil'ger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.

Komm, der alle Armen liebt,
komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.

Höchster Tröster in der Zeit,
Gast, der Herz und Sinn erfreut,
köstlich Labsal in der Not.

In der Unrast schenkst du Ruh,
hauchst in Hitze Kühlung zu,
spendest Trost in Leid und Tod.

Komm, o du glücklich Licht,
fülle Herz und Angesicht,
dring bis auf der Seele Grund.

Ohne dein lebendig Wehn
kann im Menschen nichts bestehn,
kann nichts heil sein noch gesund.

Was befleckt ist, wasche rein,
Dürrem gieße Leben ein,
heile du, wo Krankheit quält.

Wärme du, was kalt und hart,
löse, was in sich erstarrt,
lenke, was den Weg verfehlt.

Pfingstsequenz weiblich

Komm herab, o Lebenskraft
die im Dunkel Licht erschafft,
die das All erhaltend webt.

Komm, die unsre Welt durchdringt,
die in uns von Hoffnung singt,
deren Atem uns belebt.

Komm, die voller Liebe brennt,
komm, die mich beim Namen nennt,
komm, die Leben wachsen lässt.

Was zerrissen, webst du neu,
was verloren, hältst du treu,
Armut wandelst du zum Fest.

Komm, des Unrechts Klägerin,
gib uns Mut zum aufrecht steh'n,
bleib uns in der Hoffnung nah.

Frieden und Gerechtigkeit
nähre neu in unsrer Zeit
Ewige, unfassbar da.

Freundin, Schwester, Retterin,
meines Lebens Schöpferin
brausend wie ein Wort im Wind.

Die uns in Gemeinschaft birgt
mütterliche Liebe wirkt,
Weisheit zur Entfaltung bringt.
Die uns hin zur Güte lenkt,
heilt und tröstet, hält und drängt,
Du, die uns so ewig liebt.

Die die Tränen trocknen wird
und uns in die Freiheit führt,
mächtig deinen Segen gib.
Amen. Halleluja

Text: Anette Jantzen, Bistum Aachen, singbar auf die gewohnte
Melodie

Evangelium Weisser Sonntag

Joh 20, 19–31

¹⁹ Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! ²⁰ Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als sie den Herrn sahen. ²¹ Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. ²² Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! ²³ Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten. ²⁴ Thomas, der Dídymus genannt wurde, einer der Zwölf, war nicht bei ihnen, als Jesus kam. ²⁵ Die anderen Jünger sagten zu ihm: Wir haben den Herrn gesehen. Er entgegnete ihnen: Wenn ich nicht das Mal der Nägel an seinen Händen sehe und wenn ich meinen Finger nicht in das Mal der Nägel und meine Hand nicht in seine Seite lege, glaube ich nicht. ²⁶ Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder drinnen versammelt und Thomas war dabei. Da kam Jesus bei verschlossenen Türen, trat in ihre Mitte und sagte: Friede sei mit euch! ²⁷ Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger hierher aus und sieh meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite und sei nicht ungläubig, sondern gläubig! ²⁸ Thomas antwortete und sagte zu ihm: Mein Herr und mein Gott! ²⁹ Jesus sagte zu ihm: Weil du mich gesehen

hast, glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.

³⁰ Noch viele andere Zeichen hat Jesus vor den Augen seiner Jünger getan, die in diesem Buch nicht aufgeschrieben sind.

³¹ Diese aber sind aufgeschrieben, damit ihr glaubt, dass Jesus der Christus ist, der Sohn Gottes, und damit ihr durch den Glauben Leben habt in seinem Namen.

Montag 18. April, Ostermontag

Bitte

Ich bitte, dass ich den Friedensgruss von Jesus höre: Friede sei mit dir.

Text

¹⁹ Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch!

Kommentar

Die Geschichte mit Jesus geht weiter. Das erfahren die Jüngerinnen und Jünger eindrücklich. Eine verschlossene Tür ist kein Hindernis für Jesus. Und auch unsere Furcht ist kein Hindernis für ihn, uns Frieden zuzusprechen.

Frage

Ich horche dem Klang des Grusses von Jesus nach, der mir gilt: Friede sei mit dir!

Dienstag und Mittwoch 19. und 20. April

Bitte

Ich bitte, dass ich den Friedensgruss von Jesus höre: Friede sei mit dir.

Text

²⁰ Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als sie den Herrn sahen.

Kommentar

Jesus, der Sohn Gottes, ist der verwundete, der gequälte, getötete. Wir erkennen ihn an seinen Wunden. Seine Wunden verbinden uns mit ihm. Das ist das grosse Geschenk, das Gott uns mit seinem Sohn macht. So ist Jesus uns verwundbaren, verletzlichen Menschen ganz nah und vertraut.

Frage

In der Wunde birgt sich das Wunder: Welches ist mein eigener Zugang zu diesem Osterglauben?

Donnerstag 21. April

Bitte

Ich bitte, dass ich den Friedensgruss von Jesus höre: Friede sei mit dir.

Text

²¹ Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. ²² Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! ²³ Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.

Kommentar

Der Friede, den Jesus zuspricht, ist gleichzeitig ein Auftrag, eine Sendung. Wer Jesus liebt, wer mit ihm gehen will, wird seine neue Gegenwart als heilige Geistkraft spüren. Diese Kraft ist ein Hauch, keine Waffe, kein Werkzeug, kein Manifest. Diese Kraft hilft zu verzeihen, Unrecht und Schuld zu vergeben.

Frage

Jesus haucht die Jüngerinnen und Jünger an. Ich verweile in diesem Bild und stelle mich dazu. Lasse ich mich anhauchen von Jesus?

Freitag und Samstag 22. und 23. April

Bitte

Ich bitte, dass ich den Friedensgruss von Jesus höre: Friede sei mit dir.

Text

Verse 24 bis 31

Kommentar

Thomas braucht es handfest. Er will sehen, berühren, sich vergewissern und dann glauben. Damit hat Jesus keine Mühe. Er gewährt es Thomas, ihn zu sehen, seine Wunden zu berühren, sich sein eigenes Bild zu machen.

Frage

Was erbitte ich von Jesus, um in meinem Glauben gestärkt zu werden? Was möchte in meinem Glauben neu werden?

Sonntag 24. April

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 3. So in der Osterzeit Joh 21, 1–14

In jener Zeit ¹ offenbarte sich Jesus den Jüngern noch einmal, am See von Tibérias, und er offenbarte sich in folgender Weise. ² Simon Petrus, Thomas, genannt Dídymus, Natánaël aus Kana in Galiläa, die Söhne des Zebedäus und zwei andere von seinen Jüngern waren zusammen. ³ Simon Petrus sagte zu ihnen: Ich gehe fischen. Sie sagten zu ihm: Wir kommen auch mit. Sie gingen hinaus und stiegen in das Boot. Aber in dieser Nacht fingen sie nichts. ⁴ Als es schon Morgen wurde, stand Jesus am Ufer. Doch die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war. ⁵ Jesus sagte zu ihnen: Meine Kinder, habt ihr keinen Fisch zu essen? Sie antworteten ihm: Nein.

⁶ Er aber sagte zu ihnen: Werft das Netz auf der rechten Seite des Bootes aus und ihr werdet etwas finden. Sie warfen das Netz aus und konnten es nicht wieder einholen, so voller Fische war es. ⁷ Da sagte der Jünger, den Jesus liebte, zu Petrus: Es ist der Herr! Als Simon Petrus hörte, dass es der Herr sei, gürtete er sich das Obergewand um, weil er nackt war, und sprang in den See. ⁸ Dann kamen die anderen Jünger mit dem Boot – sie waren nämlich nicht weit vom Land entfernt, nur etwa zweihundert Ellen – und zogen das Netz mit den Fischen hinter sich her. ⁹ Als sie an Land gingen, sahen sie am Boden ein Kohlenfeuer und darauf Fisch und Brot liegen. ¹⁰ Jesus sagte zu ihnen: Bringt von den Fischen, die ihr gerade gefangen habt! ¹¹ Da stieg Simon Petrus ans Ufer und zog das Netz an

Land. Es war mit hundertdreiundfünfzig großen Fischen gefüllt, und obwohl es so viele waren, zerriss das Netz nicht.

¹² Jesus sagte zu ihnen: Kommt her und esst! Keiner von den Jüngern wagte ihn zu befragen: Wer bist du? Denn sie wussten, dass es der Herr war. ¹³ Jesus trat heran, nahm das Brot und gab es ihnen, ebenso den Fisch. ¹⁴ Dies war schon das dritte Mal, dass Jesus sich den Jüngern offenbarte, seit er von den Toten auferstanden war.

Montag 25. April

Bitte

Ich bitte darum, wie Johannes zu erkennen und zu sagen: Es ist der HERR.

Text

In jener Zeit ¹ offenbarte sich Jesus den Jüngern noch einmal, am See von Tibérias, und er offenbarte sich in folgender Weise. ² Simon Petrus, Thomas, genannt Dídymus, Natánaël aus Kana in Galiläa, die Söhne des Zebedäus und zwei andere von seinen Jüngern waren zusammen. ³ Simon Petrus sagte zu ihnen: Ich gehe fischen. Sie sagten zu ihm: Wir kommen auch mit. Sie gingen hinaus und stiegen in das Boot. Aber in dieser Nacht fingen sie nichts.

Kommentar

Jesus zeigt sich auch nach seinem Tod. Jesus bleibt denen, die ihn lieben, nahe. Die Wortwahl zeigt an, dass es um etwas Neues geht: Jesus offenbart sich. Er begegnet den Jüngerinnen und Jüngern in ihrem Alltag.

Frage

Jesus kann sich mir in dem, was ich heute tue, offenbaren.
Kann ich das glauben?

Dienstag und Mittwoch 26. und 27. April

Bitte

Ich bitte darum, wie Johannes zu erkennen und zu sagen: Es ist der HERR.

Text

⁴ Als es schon Morgen wurde, stand Jesus am Ufer. Doch die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war.

Kommentar

Die Weise, wie sich Jesus zeigt, ist verborgen, geheimnisvoll. Sie ist dem Verstand zunächst nicht zugänglich.

Silja Walter hat in einem Gedicht geschrieben: „Das Nichtwissen auf die Fahne hissen“. Nichtwissen kann heissen: nicht vermuten, überrascht sein, staunen...

Frage

Das Nichtwissen bekommt eine neue Bedeutung. Was schreibe ich mir auf meine Auferstehungsfahne?

Donnerstag 28. April

Bitte

Ich bitte darum, wie Johannes zu erkennen und zu sagen: Es ist der HERR.

Text

⁵ Jesus sagte zu ihnen: Meine Kinder, habt ihr keinen Fisch zu essen? Sie antworteten ihm: Nein.

⁶ Er aber sagte zu ihnen: Werft das Netz auf der rechten Seite des Bootes aus und ihr werdet etwas finden. Sie warfen das Netz aus und konnten es nicht wieder einholen, so voller Fische war es.

Kommentar

Der Ratschlag des Auferstandenen lautet: versucht es nochmals. Bleibt dran. Gebt nicht auf. Versucht es auf andere Weise. Resigniert nicht. Bleibt vertrauensvoll. Das Leben mit dem Auferstandenen verspricht Fülle, die wir physisch, „in echt“ erleben werden.

Frage

Was bedeutet für mich ein „Leben in Fülle“?

Freitag und Samstag 29. und 30. April

Bitte

Ich bitte darum, wie Johannes zu erkennen und zu sagen: Es ist der HERR.

Text

Verse 7 bis 14

Kommentar

Am Anfang des Textes heisst es, dass die Jünger nicht wussten, dass es Jesus ist, der am See steht. Am Schluss des Textes heisst es, dass die Jünger wussten, dass es Jesus ist, der sie ums Kohlefeuer versammelt.

Der Auferstehungsglaube geht mit uns einen Weg vom Nichtwissen zur Gewissheit. „Alles wird gut“, das ist eine Zusammenfassung dafür.

Frage

Wie formuliere ich meinen Auferstehungsglauben?

Sonntag 1. Mai

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium 4. So Osterzeit

Joh 10, 27–30

In jener Zeit sprach Jesus: ²⁷ Meine Schafe hören auf meine Stimme; ich kenne sie und sie folgen mir.

²⁸ Ich gebe ihnen ewiges Leben. Sie werden niemals zugrunde gehen und niemand wird sie meiner Hand entreißen.

²⁹ Mein Vater, der sie mir gab, ist größer als alle und niemand kann sie der Hand meines Vaters entreißen. ³⁰ Ich und der Vater sind eins.

Montag 2. Mai

Bitte

Ich bitte darum, immer tiefer zu erkennen, wer Jesus für mich ist.

Text

In jener Zeit sprach Jesus: ²⁷ Meine Schafe hören auf meine Stimme; ich kenne sie und sie folgen mir.

Kommentar

Jesus spricht mit diesem Bild von sich. Er bedient sich des Bildes eines Hirten und seiner Herde. Die Herde erkennt den Hirten an seiner Stimme. Dieser Stimme folgen die Tiere.

Frage

Die Stimme von Jesus hören: Welche Worte von Jesus sind mir so wichtig, dass ich ihnen Folge leiste? Ich schreibe diese Worte auf.

Dienstag und Mittwoch 3. und 4. Mai

Bitte

Ich bitte darum, immer tiefer zu erkennen, wer Jesus für mich ist.

Text

²⁸ Ich gebe ihnen ewiges Leben. Sie werden niemals zugrunde gehen und niemand wird sie meiner Hand entreißen.

Kommentar

„Wir kommen, wohin wir schauen, dahinein werden wir verwandelt“. Heinrich Spaemann schrieb diese Worte und sagte damit: Wenn wir Menschen unser Leben auf das ewige Leben ausrichten, werden wir dahin verwandelt. Im Blick auf Jesus, mit der Nachfolge Jesu wird uns ewiges Leben verheissen und Gemeinschaft mit ihm.

Frage

Jesus gibt mir ewiges Leben. Ich werde niemals zugrunde gehen. Ich werde der Verbundenheit mit Jesus nicht entrissen. Wie sinken diese Worte in mich ein?

Donnerstag 5. Mai

Bitte

Ich bitte darum, immer tiefer zu erkennen, wer Jesus für mich ist.

Text

²⁹ Mein Vater, der sie mir gab, ist größer als alle und niemand kann sie der Hand meines Vaters entreißen.

Kommentar

Jesus reiht sich selber ein. Er ist nicht Gottvater. Er ist Sohn Gottes. Die Menschen, die ihm nachfolgen, sind für ihn eine Gabe, ein Geschenk Gottes.

Frage

Wie sehe ich Jesus in Verbindung zu Gott? Wie sehe ich Gott in Verbindung zu Jesus? Und wie sehe ich mich selber in Verbindung zu Gott und Jesus?

Freitag und Samstag 6. und 7. Mai

Bitte

Ich bitte darum, immer tiefer zu erkennen, wer Jesus für mich ist.

Text

³⁰ Ich und der Vater sind eins.

Kommentar

Eins-sein. Mit Gott eins sein. Jesus und sein „Abba“, sein Papa, sind eins. Eins-sein, heisst nicht „gleich“ sein. Eins-sein, meint: in aller Unterschiedlichkeit zutiefst verbunden, untrennbar verbunden sein.

Frage

Wie kenne ich „Eins-sein“?

Sonntag 8. Mai

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium 5. So in der Osterzeit

Joh 13, 31–33a.34–35

Als Judas vom Mahl hinausgegangen war, sagte Jesus: ³¹Jetzt ist der Menschensohn verherrlicht und Gott ist in ihm verherrlicht. ³² Wenn Gott in ihm verherrlicht ist, wird auch Gott ihn in sich verherrlichen und er wird ihn bald verherrlichen. ^{33a} Meine Kinder, ich bin nur noch kurze Zeit bei euch. ³⁴ Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben. ³⁵ Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt.

Montag 9. Mai

Bitte

Ich bitte darum, das Testament von Jesus für mich zu entdecken.

Text

Als Judas vom Mahl hinausgegangen war, sagte Jesus: ³¹Jetzt ist der Menschensohn verherrlicht und Gott ist in ihm verherrlicht. ³² Wenn Gott in ihm verherrlicht ist, wird auch Gott ihn in sich verherrlichen und er wird ihn bald verherrlichen.

Kommentar

Nachdem sich Judas von den Freunden um Jesus getrennt hatte und allein in die Nacht hinausging, begann für Jesus der Abschied von ihnen. 5x legt der Evangelist Johannes das Wort „verherrlichen“ in den Mund von Jesus.

Die Bibel in Leichter Sprache überträgt diese Stelle so, dass Jesus seine Freunde mit diesen Worten trösten wollte, weil er sie lieb hat. Es sollen tröstende Worte vor einem sehr schweren Abschied sein.

Darauf kommt es an: Dass wir das Glück des Augenblicks nicht ungesehen vorüberziehen lassen, sondern dass wir es wahrnehmen und auskosten.

Frage

Was ist mir Trost in dieser Osterzeit?

Dienstag und Mittwoch 10. und 11. Mai

Bitte

Ich bitte darum, das Testament von Jesus für mich zu entdecken.

Text

^{33a} Meine Kinder, ich bin nur noch kurze Zeit bei euch.

Kommentar

Die Beziehung von Jesus zu seinen Freunden ist zärtlich. „Meine Kinder“, sagt Jesus. Und die Beziehung von Jesus ist zumutend, ehrlich. „Ich bin nur noch kurze Zeit bei euch“.

Frage

Das Vermächtnis von Jesus lässt sich so beschreiben: Sei zärtlich, mutig und ehrlich. Ist das eine österliche Seinsweise für mich?

Donnerstag 12. Mai

Bitte

Ich bitte darum, das Testament von Jesus für mich zu entdecken.

Text

³⁴ Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben.

Kommentar

Die Worte von Jesus erinnern an Menschen auf dem Sterbebett, die zu ihren Angehörigen sprechen, die sie loslassen müssen: bleibt verbunden, schätzt euch, lasst Liebe und Güte walten. Jesus verstärkt sein Testament damit, dass er sich für die zurückbleibenden Jünger wünscht, sie sollen sich an der Liebe zu ihm orientieren. Ein neues Gebot in der Stunde des Abschieds. Eine Aufgabe, etwas Neues in der Stunde der Trennung. Eine Perspektive, eine Orientierung in der Stunde des Schmerzes.

Frage

Was, Jesus, gibst du mir Neues mit auf meinen Weg?
Was gebietest du mir?

Freitag und Samstag 13. und 14. Mai

Bitte

Ich bitte darum, das Testament von Jesus für mich zu entdecken.

Text

³⁵ Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt.

Kommentar

Das neue Gebot ist ein eindrücklicher Impuls, aus dieser Quelle, aus diesem Vermächtnis von Jesus zu leben. So können andere erfahren, woher die Kraft zu lieben kommt. So können wir uns als Jünger und Jüngerinnen Jesu erweisen.

Frage

„Niemand ausser Jesus Christus hat von unserem Herzen verlangt, ausnahmslos jeden Menschen zu lieben, ihn zu lieben bis ans Ende, ihn zu lieben in allen Dingen.“ (M. Delbrêl)
Möchte ich, dass andere mein Christsein erkennen? Woran merken sie mir das an?

Sonntag 15. Mai

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
Wovon wurde ich angesprochen?
Was hat mich bewegt?



Evangelium 6. So in der Osterzeit

Joh 14, 23–29

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: ²³ Wenn jemand mich liebt, wird er mein Wort halten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm Wohnung nehmen. ²⁴ Wer mich nicht liebt, hält meine Worte nicht. Und das Wort, das ihr hört, stammt nicht von mir, sondern vom Vater, der mich gesandt hat. ²⁵ Das habe ich zu euch gesagt, während ich noch bei euch bin. ²⁶ Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe. ²⁷ Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht. ²⁸ Ihr habt gehört, dass ich zu euch sagte: Ich gehe fort und komme wieder zu euch. Wenn ihr mich liebtet, würdet ihr euch freuen, dass ich zum Vater gehe; denn der Vater ist größer als ich. ²⁹ Jetzt schon habe ich es euch gesagt, bevor es geschieht, damit ihr, wenn es geschieht, zum Glauben kommt.

Montag 16. Mai

Bitte

Ich bitte darum, dass mich die heilige Geistkraft lehren und an Jesus erinnern wird.

Text

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: ²³ Wenn jemand mich liebt, wird er mein Wort halten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm Wohnung nehmen. ²⁴ Wer mich nicht liebt, hält meine Worte nicht. Und das Wort, das ihr hört, stammt nicht von mir, sondern vom Vater, der mich gesandt hat. ²⁵ Das habe ich zu euch gesagt, während ich noch bei euch bin.

Kommentar

Dieser besondere Text gehört zu den Abschiedsreden Jesu. Er spricht als Gegenwärtiger, aber auch als Auferstandener. Er will denen Mut machen, die im Glauben verunsichert und angefochten sind. Er will den Zusammenhalt stärken. Der Auferstehungsglaube, das Neuwerden im Glauben ist etwas Zartes, Feines.

Frage

Was ist bei mir an Neuem, Zartem, Feinem durch diese Zeit der Exerzitien gewachsen? Wo fühle ich mich bedroht und verunsichert?

Dienstag und Mittwoch 17. und 18. Mai

Bitte

Ich bitte darum, dass mich die heilige Geistkraft lehren und an Jesus erinnern wird.

Text

²⁶ Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.

Kommentar

Jesus sieht die Not der Freundinnen und Freunde, die er verlassen muss, voraus. In dieser Situation will er trösten. Er will ermutigen. Er will Perspektive geben. Er verspricht eine neue Begleitung. Gott füllt einen leer gewordenen Platz mit einer neuen Kraft. Gott ersetzt nicht einen schmerzlich vermissten Menschen, aber er gibt Kraft, trotzdem weiter zu gehen und zu vertrauen.

Frage

Kann ich mich trösten lassen?

Kann ich mich heute von Jesus trösten lassen?

Wie tut Jesus das für mich?

Donnerstag 19. Mai

Bitte

Ich bitte darum, dass mich die heilige Geistkraft lehren und an Jesus erinnern wird.

Text

²⁷ Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.

Kommentar

Die Kraft des heiligen Geistes besteht darin zu lehren und zu erinnern. Das meint eine neue Weise des Verstehens. Das, was ich schon kenne in meinem Glauben, wird vertieft durch Gottes Geist und seine Begleitung. Die Frucht der Vertiefung zeigt sich im inneren Frieden, in einem beruhigten Herzen.

Frage

Ich spüre dem Frieden und meinem ruhigen Herzen nach.

Wenn ich auf Unruhe treffe, versuche ich mich an die Quelle des Friedens zu erinnern.

Freitag und Samstag 20. und 21. Mai

Bitte

Ich bitte darum, dass mich die heilige Geistkraft lehren und an Jesus erinnern wird.

Text

²⁸ Ihr habt gehört, dass ich zu euch sagte: Ich gehe fort und komme wieder zu euch. Wenn ihr mich liebtet, würdet ihr euch freuen, dass ich zum Vater gehe; denn der Vater ist größer als ich. ²⁹ Jetzt schon habe ich es euch gesagt, bevor es geschieht, damit ihr, wenn es geschieht, zum Glauben kommt.

Kommentar

Für Jesus ist sein Fortgehen die Heimkehr zu seinem „Abba“. Er sieht nicht in erster Linie den Abbruch, den Verlust, sondern die Vollendung seines Weges.

Frage

Immer sind wir auf dem Heimweg. Immer suchen wir den Weg nach Hause und das ist unser eigenes Herz.

Was stelle ich mir unter „Vollendung meines Lebens“ vor?

Sonntag 22. Mai

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?

Evangelium 7. So in der Osterzeit

Joh 17, 20–26

²⁰ In jener Zeit erhob Jesus seine Augen zum Himmel und betete: Heiliger Vater, ich bitte nicht nur für diese hier, sondern auch für alle, die durch ihr Wort an mich glauben. ²¹ Alle sollen eins sein: Wie du, Vater, in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie in uns sein, damit die Welt glaubt, dass du mich gesandt hast. ²² Und ich habe ihnen die Herrlichkeit gegeben, die du mir gegeben hast, damit sie eins sind, wie wir eins sind, ²³ ich in ihnen und du in mir. So sollen sie vollendet sein in der Einheit, damit die Welt erkennt, dass du mich gesandt hast und sie ebenso geliebt hast, wie du mich geliebt hast. ²⁴ Vater, ich will, dass alle, die du mir gegeben hast, dort bei mir sind, wo ich bin. Sie sollen meine Herrlichkeit sehen, die du mir gegeben hast, weil du mich schon geliebt hast vor Grundlegung der Welt.

²⁵ Gerechter Vater, die Welt hat dich nicht erkannt, ich aber habe dich erkannt und sie haben erkannt, dass du mich gesandt hast. ²⁶ Ich habe ihnen deinen Namen kundgetan und werde ihn kundtun, damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist und ich in ihnen bin.

Montag 23. Mai

Bitte

Ich bitte um die innere Erfahrung des Eins-seins mit Jesus.

Text

²⁰ In jener Zeit erhob Jesus seine Augen zum Himmel und betete: Heiliger Vater, ich bitte nicht nur für diese hier, sondern auch für alle, die durch ihr Wort an mich glauben. ²¹ Alle sollen eins sein: Wie du, Vater, in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie in uns sein, damit die Welt glaubt, dass du mich gesandt hast.

Kommentar

Jesus weitet seine Fürbitte auf alle kommenden Generationen von Glaubenden aus. Sein dringlichstes Anliegen ist die Einheit im Glauben, dass Jesus vom Vater gesandt wurde. Der Grund für diese Einheit ist für Johannes, das Eins-sein zwischen Jesus und seinem Vater.

Frage

Alle sollen eins sein: Wohin oder zu wem trägt mich diese Bitte heute?

Dienstag und Mittwoch 24. und 25. Mai

Bitte

Ich bitte um die innere Erfahrung des Eins-seins mit Jesus.

Text

²² Und ich habe ihnen die Herrlichkeit gegeben, die du mir gegeben hast, damit sie eins sind, wie wir eins sind, ²³ ich in ihnen und du in mir. So sollen sie vollendet sein in der Einheit, damit die Welt erkennt, dass du mich gesandt hast und sie ebenso geliebt hast, wie du mich geliebt hast.

Kommentar

Es geht Jesus um Verbundenheit, um innige Beziehung. Das, was er selber darin erlebt mit seinem Gott, gibt er weiter an uns. Davon spricht er. Danach handelt er. Das trägt er uns auf.

Frage

Wie tönt das für mich: Ich in Jesus und Jesus in mir?

Wo und mit wem erlebe ich Einheit im Glauben? Für was oder wen stimme ich ins Fürbittgebet von Jesus um Eins-sein ein?

Donnerstag 26. Mai Christi Himmelfahrt

Bitte

Ich bitte um die innere Erfahrung des Eins-seins mit Jesus.

Text

²⁴ Vater, ich will, dass alle, die du mir gegeben hast, dort bei mir sind, wo ich bin. Sie sollen meine Herrlichkeit sehen, die du mir gegeben hast, weil du mich schon geliebt hast vor Grundlegung der Welt.

Kommentar

Jesus will allen, die an ihn glauben, Anteil geben an seinem vollendeten Leben bei Gott. Was einst in der Schöpfung begonnen hat, möchte Jesus heimbringen durch den Glauben an Gott. Er bittet, dass alle Menschen, die ihm gegeben sind, an dieser Freude teilhaben dürfen.

Frage

Jesus möchte mich bei sich haben.

Wie stelle ich mir das vor: ich werde einst mit Jesus dort sein, wo Jesus jetzt ist?

Freitag und Samstag 27. und 28. Mai

Bitte

Ich bitte um die innere Erfahrung des Eins-seins mit Jesus.

Text

²⁵ Gerechter Vater, die Welt hat dich nicht erkannt, ich aber habe dich erkannt und sie haben erkannt, dass du mich gesandt hast. ²⁶ Ich habe ihnen deinen Namen kundgetan und werde ihn kundtun, damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist und ich in ihnen bin.

Kommentar

Jesus fasst in seinem Abschiedsgebet nochmals die wichtigsten Punkte zusammen. Er hat den Jüngerinnen und Jüngern das Geheimnis Gottes erschlossen. Er wird damit fortfahren, damit die Liebe Gottes, die er erfahren hat, in ihnen weiter lebt und wirkt. Diese Liebe ist der Ursprung und die Vollendung aller Offenbarung.

Frage

Wie fasse ich mein Erleben mit Gott zusammen? Ich versuche, in diesen Tagen mein eigenes Gebet zu schreiben.

Sonntag 29. Mai

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?



Evangelium Pfingsten

Joh 20, 19–23

¹⁹Am Abend des ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch!

²⁰Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als sie den Herrn sahen.

²¹Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. ²²Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! ²³Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.

Montag 30. Mai

Bitte

Ich bitte Jesus, mich mit Geistkraft zu senden.

Text

¹⁹Am Abend des ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch!

Kommentar

Durch die Abwesenheit von Jesus versammeln sich die Jüngerinnen und Jünger an einem namenlosen Ort, hinter verschlossenen Türen. Ihr Zusammensein ist von Angst und Verschlussenheit geprägt. Alles, was ihnen Sinn und Erfüllung gab, ist verloren. Sie sind vom Strom des Lebens abgeschnitten. Der Auferstandene ist aber von nichts gehindert, zu den Seinen zu kommen. Plötzlich ist er mitten unter ihnen. Er spricht die Sprachlosen an.

Frage

Wo sitze ich hinter einer verschlossenen Türe? Kann ich glauben, dass Jesus von nichts gehindert wird, plötzlich in mein Herz einzutreten. Glaube ich das?

Dienstag und Mittwoch 31. Mai und 1. Juni

Bitte

Ich bitte Jesus, mich mit Geistkraft zu senden.

Text

²⁰Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als sie den Herrn sahen.

Kommentar

Die Jüngerinnen und Jünger sehen den Lebenden mit den Wunden des Todes. Die Wundmale werden zum Zeichen für seine Identität. Er lässt sie teilhaben an seinem Frieden, der nicht ohne diese Wunden zu denken ist.

Frage

Welche Wunden prägen mein Leben? Durften sie schon so weit heilen, dass ich spüre, wie Frieden aus ihnen strömt? Oder kann ich mir wünschen, dass mir solcher Frieden geschenkt sein wird?

Donnerstag 2. Juni

Bitte

Ich bitte Jesus, mich mit Geistkraft zu senden.

Text

²¹Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.

Kommentar

Jesus sendet uns in gleicher Weise, wie er gesandt worden ist. Wir sind gesandt, das Leben vorwärts zu leben. Vertrauensvoll ins Ungewisse hinein.

Frage

Kann ich mir von Jesus sagen lassen: Wie mich Gott gesandt hat, so sende ich dich?

Freitag und Samstag 3. und 4. Juni

Bitte

Ich bitte Jesus, mich mit Geistkraft zu senden.

Text

²²Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfängt den Heiligen Geist! ²³ Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.

Kommentar

Schritte heraus aus Unglauben, aus der Angst vor Konflikten, die tödliche Wunden hinterlassen, gehen über unsere Kräfte. Der Weg aus der Verslossenheit des Herzens in die offene Welt übersteigt die Möglichkeit der Jüngerinnen und Jünger. Dazu mussten sie, dazu müssen wir zu neuem Leben erweckt werden. Darum haucht der auferstandene Jesus sie und uns mit seinem Lebensodem an.

Frage

„Empfange den heiligen Geist“, sagt Jesus heute zu mir. Geh und bringe Frucht. Geh und bringe Frucht, die bleibt. Bin ich bereit dazu? Kann ich freien Herzens sprechen: Hier bin ich. Sende mich?

Pfingstsonntag 5. Juni

Abschluss der Grossen Exerzitien im Alltag



Anhang mit Begleittexten

Prinzip und Fundament

Der Boden, auf dem wir stehen

Ausgangspunkt der Exerzitien, der Geistlichen Übungen, die Ignatius von Loyola aufgeschrieben hat, ist das Prinzip und Fundament. Das ist ein kurzer, prägnanter Text, der vor Augen führt, woraus der Mensch ist und woraufhin sein Leben geschaffen ist. Der Text Prinzip und Fundament zeigt eine Lebensperspektive, eine Vision, die im gesamten Exerzitienprozess immer wieder aufscheint und so den roten Faden zu Beginn benennt. Es ist seine eigene Erfahrung und das Nachdenken darüber, was Ignatius zur Überzeugung kommen lässt: Ohne Vision, ohne Perspektive für sein Leben kann kein Mensch wachsen und reifen. Und es ist sehr entscheidend, was wir „im Auge haben“. Denn: „Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt, und wir kommen, wohin wir schauen“ (Heinrich Spaemann).

So lautet der Text von Ignatius von Loyola:

Der Mensch ist geschaffen, um Gott unseren Herrn zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und mittels

dessen seine Seele zu retten; und die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem er geschaffen ist.

Daraus folgt, dass der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm für sein Ziel helfen, und sich so weit von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern.

Deshalb ist es nötig, dass wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer freien Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem wir allein wünschen und wählen, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind.

[Prinzip und Fundament aus dem Spanischen übersetzt von Peter Knauer SJ](#)

Mit diesen Worten beschreibt Ignatius seine Einsicht darüber, auf welchem Boden er steht und sein Verständnis davon, was der Lebenssinn ist.

Vier Punkte greife ich heraus, um uns noch etwas näher heran zu tasten.

Der Mensch ist geschaffen: In der biblischen Tradition gilt das als absolute Grundlage für das Verständnis, wer wir Menschen sind. Der Mensch ist Geschöpf und nicht Schöpfer, ist „aus Erde geformt“ (Gen 2,7), ist in seinem irdischen Dasein

begrenzt, endlich. Der Mensch ist empfangend und lebt aus dem Urgrund. Dies zu sehen und zu erkennen, befreit und entlastet: Der Mensch braucht nicht zu leisten und zu sein, was er nicht ist. Er darf und soll sich erlauben fragmentarisch und brüchig zu sein.

Das Fundament, der Boden, auf dem wir uns als Übende in Exerzitien bewusst stellen, ist das grosse JA Gottes, das über und in jedem einzelnen Leben geschrieben steht. Wir sind kein Zufallsprodukt, auch sind wir nicht aus eigener Wahl, vielmehr sind und leben wir aus Gottes Atem. Das Leben ist Geschenk.

Geschaffen zu Lob, Ehrfurcht und Dienst Gottes: Wenn ein Mensch Dankbarkeit empfinden kann, öffnen sich seine Augen für das Geschenk des Lebens. Dankbarkeit ist wie eine Brücke zu Gott, unserem Lebensgrund. Von selbst erklingt und fließt aus einem dankbaren Herzen das Lob für Gott, für die Quelle, aus der wir Leben empfangen. Der Umgang mit allem, was einem Menschen anvertraut ist, wird durch diese dankbare Haltung geprägt: ein ehrfürchtiger Umgang mit dem Anvertrauten wächst, d.h. ein ehrfürchtiger Umgang mit dem eigenen Leben, dem Leib, den Fähigkeiten, den Mitmenschen, der Nahrung, mit all den Geschöpfen, Tieren und Pflanzen, die auch aus Gott sind, dem Lebensgrund.

In einem dankbaren Menschen entsteht ganz frei die Bereitschaft und der Wunsch zu teilen und weiterzugeben, was er empfängt: der Wunsch zu dienen wächst. Wichtig ist hier zu bemerken, dass es beim Dienen in wahrhaftiger und gesunder

Weise nicht um eine gebückte und unterwürfige Haltung geht, vielmehr darum zu sein, zu leben, was wir wirklich sind und im guten Mass zu geben, was wir haben – nicht mehr und nicht weniger.

Dinge gebrauchen bzw. lassen, soweit sie zum Ziel führen:

Unter Dingen versteht Ignatius Materielles wie auch Immaterielles. Alles, womit wir irgendwie in Beziehung stehen und woran wir hängen können. Es sind Beziehungen, Wissen, Besitz, Arbeit, Macht, Fähigkeiten usw. All diese Dinge sind Geschenk Gottes und sind gut. Doch die Weise, wie der Mensch sie gebraucht ist zwiespältig. Er kann so damit umgehen, dass er über die Dinge mit Gott tief verbunden ist. Ist jemand vertrauensvoll mit der Quelle verbunden, kann er jedem Ding seinen angemessenen Stellenwert geben und entsprechend mit ihm umgehen. Er ist dann mit seiner Sehnsucht nach Glück verankert in Gott. Sucht ein Mensch jedoch in Dingen seine letzte Sicherheit und Erfüllung, dann klammert er sich an diese. Er missbraucht sie. Ignatius spricht dann von ungeordneten Anhänglichkeiten. So besetzen die Dinge den Menschen. Sie werden eigen-sinnig. Sie versperren ihm den Weg zu echtem Sinn und Ziel seines Lebens.

Exerzitien wollen den Menschen ins Vertrauen und die Ausrichtung auf die Lebensquelle führen. Verbunden mit ihr, können sich die ungeordneten Fixierungen lösen. Der Mensch wird frei zu empfangen und selbst zu geben.

In Freiheit wählen, was mehr zum Ziel führt: Exerzitien wollen dem Menschen in der Welt seinen Platz finden lassen, wo er der Mitwelt und somit Gott dient. Daher soll sich der Mensch durch die Geistlichen Übungen innerlich frei und vertrauensvoll stimmen (sich indifferent machen): Gottes Wille und eigenes Wollen finden in einer stimmigen Entscheidung zusammen, widersprechen sich nicht. Bei dieser Suche sind weder Gesundheit, Erfolg, Besitz, Image oder ein möglichst langes Leben oberste Ziele. Was der Mensch ersehnt und was er will, hat in Exerzitien nur den einen Fokus: Was fördert mich mehr zu dem, was durch mein Wesen Gestalt annehmen will?

Ein Wort auf den Weg als Anregung für den persönlichen geistlichen Weg

Das Prinzip und Fundament des Ignatius lässt uns fragen: Was ist mein Fundament? Woraus lebe ich? Woran hänge ich mein Herz? Worin suche ich Sinn? Wofür lebe ich? Eine Anregung könnte sein, ein eigenes Prinzip und Fundament zu formulieren.

Noa Zenger

Erste Exerzitienzeit

Der Blick auf sich selber, um in Selbsterkenntnis zu wachsen

Am Anfang aller geistlichen Übungswege steht die Umkehr. Umkehren heisst, damit beginnen, das eigene Innere wahrzunehmen, denn der Mensch hat Augen und ist doch blind. Er hat Ohren und ist doch taub. Daher braucht er eine Schulung der Sinne, gerade wenn es um Selbstwahrnehmung geht. Wenn er lernt, bei sich zu sein, kann er in Distanz zur Welt und in Stille die eigenen Reaktionsmuster durchschauen. Nur wer die seelischen Verwundungen und die eigene Schuld nicht verdrängt, projiziert sie auch nicht mehr nach aussen. Nur wer durch Biographiearbeit lernt, sich selbst zu verstehen, wird von der Blindheit geheilt, mit der jeder Mensch in die Welt schaut.

Auch der neu bekehrte Ignatius musste erfahren, wie er bei allem guten Willen von unbewussten Kräften bestimmt war und blind handelte. Er schreibt von sich als Pilger:

Wie er so seines Weges zog, holte ihn ein Muslim ein, ein Reiter auf einem Maultier. Und wie die beiden miteinander sprachen, kamen sie darauf, über Maria zu sprechen. Der Muslim sagte, es schiene ihm wohl, dass die Jungfrau ohne einen Mann empfangen habe; aber das Gebären und dabei

Jungfrau-Bleiben, das könne er nicht glauben... Der Pilger konnte ihm diese Auffassung... nicht auflösen. Und so ritt der Muslim mit Eile davon... Dem Pilger schien, dass er seine Pflicht nicht getan habe; und er kam in Unwillen gegenüber dem Muslim. Es erschien ihm, er habe schlecht getan, zuzulassen, dass ein Muslim solche Dinge über Maria sage, und dass er verpflichtet sei, ihre Ehre wieder herzustellen. Und so kam ihm das Verlangen, den Muslim zu suchen und ihm Dolchstöße zu versetzen für das, was er gesagt hatte.

In seinem Eifer für Gott ist Ignatius sogar zu einem Mord bereit. Er trägt ein machohaftes Verständnis von Männlichkeit in seinen Glauben hinein. Im 16. Jahrhundert war es nämlich üblich, dass Männer miteinander duellierten, wenn eine Ehrbeleidigung vorgefallen war. Ignatius glaubte im Zweikampf die Ehre von Maria verteidigen zu müssen, denn wenn der Muslim nicht an eine Jungfrauengeburt glaubte, bedeutete es in den Augen des Ignatius, dass sie die Reinheit der Jungfräulichkeit verloren hätte. Von den Reaktionsmustern seiner Machokultur noch nicht geheilt, wollte er als Frommer zum Dolch greifen.

Das Beispiel zeigt, dass wir unsere Wertvorstellungen in das Glaubensleben hineinbringen. Oft entsprechen sie nicht dem Evangelium. Die innere Prägung muss daher zuerst bewusst gemacht werden. Wer in die Einsamkeit geht, wird auf sich selbst und auf Gott zurückgeworfen. Der Prozess der Selbsterkenntnis und der inneren Umgestaltung in Gottes

Gegenwart kann beginnen. Kurz nach dem Vorfall mit dem Muslim zieht sich Ignatius auch selbst für neun Monate in die Einsamkeit zurück. Er lebt in Höhlen am Fluss Cardoner bei Manresa. Er stellt sich seinen inneren Mustern, auch seinem verdrängten Minderwertigkeitsgefühl, das er durch sein leistungsbewusstes und draufgängerisches Temperament überdeckte. In diesem Augenblick beginnt er das Exerzitienbuch zu schreiben: Jeder Mensch soll durch inneres Gebet, Selbstbeobachtung, Reflexion, Sich-Aushalten etc. zu innerer Freiheit finden, zu innerer Distanz zu sich selbst. Sie erst erlaubt, jeden Augenblick ganz neu auf die Welt zuzugehen. Vor allem gilt es, sich von der Selbstbehauptung auf Kosten anderer und von Rechthaberei, die sich an den Fehlern und Schwächen anderer weidet, heilen zu lassen. Darin bündelt sich nämlich die eigene Unerlöstheit. Sie kann nicht anerkennen, dass das Leben letztlich Geschenk ist, mit allen Unzulänglichkeiten und Fehlern, Schwächen und Bosheiten, die dazu gehören. Trotz aller seelischen Abgründe und Verwerfungen, trotz aller Wunden und schuldhaften Verstrickung ist jeder Mensch in Gottes Barmherzigkeit geborgen und von ihm geliebt. In diese befreiende Erfahrung möchte die erste Exerzitienzeit führen, denn die Wahrheit über sich selbst macht frei.

Das ganze Evangelium gilt dieser Urerfahrung der bejahenden Liebe Gottes. So tritt Jesus auf und ruft: „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium.“ (Mk 1,15) In der Bergpredigt leitet er zur

Selbsterkenntnis an, wenn er den Blick nach innen wendet. Nicht erst mit dem Mord sündigt der Mensch, sondern schon mit dem bösen Gedanken im Innern. (Mt 5,21–22) Jesus weiss um die Projektion der eigenen Unerlöstheit auf Mitmenschen. Daher fordert er zur Selbsterkenntnis auf: „Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht? Oder wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Lass mich den Splitter aus deinem Auge herausziehen! – und siehe, in deinem Auge steckt ein Balken! Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, dann kannst du zusehen, den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszuziehen!“ (Mt 7,3–5)

Überhaupt sind die Evangelien voll von Heilungsgeschichten. Jesus will dabei nie nur körperlich, sondern immer auch seelisch heilen. Er will die Sinne reinigen: Die Blinden sollen in Jesus das wahre Menschsein erkennen. Die Heilung in Joh 9 zeigt besonders schön, dass nicht der Blindgeborene, sondern die Gegner Jesus die wirklich Blinden sind, da sie ihn nicht als Messias erkennen. Durch seine Unterweisungen hindurch klingt wie ein Refrain der Ruf: „Wer Ohren hat, der höre!“ (Mt 11,15; 13,9.43; Mk 4,9; Lk 8,8; 14,35) Bei seiner Begegnung mit der Samaritanerin am Jakobsbrunnen können wir Jesus zuschauen, wie er geistlich begleitet und der Frau hilft, Biographiearbeit zu machen: „Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zu einer Quelle werden, deren Wasser ins ewige Leben fliesst.“

Da sagte die Frau zu ihm: Herr, gib mir dieses Wasser, damit ich keinen Durst mehr habe und nicht mehr hierherkommen muss, um Wasser zu schöpfen! Er sagte zu ihr: Geh, ruf deinen Mann und komm wieder her! Die Frau antwortete: Ich habe keinen Mann. Jesus sagte zu ihr: Du hast richtig gesagt: Ich habe keinen Mann. Denn fünf Männer hast du gehabt und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann. Damit hast du die Wahrheit gesagt.“ (Joh 4,14–18) Sobald die Frau um die innere, sprudelnde Quelle bittet, legt Jesus sie gleichsam auf die Couch. Er nimmt ihr eine Art Beichte ab. Er fragt nach ihren Männerbeziehungen. Auch wenn sie nicht alles erzählt, so ist das, was sie sagt wahr. Sie lässt sich erkennen und wird so geheilt.

Die erste Zeit der Exerzitien lädt also ein, sich dem grossen Raum von Gottes Barmherzigkeit anzuvertrauen. Von seiner Liebe bejaht, soll jeder die eigene Lebensgeschichte durchgehen und sie vor Gott zur Sprache bringen,

- jene Beziehungen, in denen er verletzt worden ist
- jene Gefühle und Erinnerung, die einen nicht loslassen und verfolgen
- jene Verhaltensweisen, die lähmen, abhängig machen und nicht zu einem gehören

Einiges muss erkannt und ausgesprochen werden, damit es heilt. Anderes wird nur körperlich wahrgenommen und in der Stille Gott hingehalten. Einiges wird im Begleitgespräch thematisiert und ordnet sich so. Anderes rückt sich im Gebet innerlich zurecht, löst sich auf; erst im Rückblick wird das Wirken Gottes sichtbar.

Im Zentrum der ersten Exerzitienzeit steht auf jeden Fall der Gekreuzigte. Mit der ganzen Biographie und Lebensgeschichte soll jeder und jede in seine Gegenwart treten: In seinen Wunden sind die Wunden der Menschen geheilt. (vgl. 1 Petr 2,24) Dabei gilt es, besonders die Selbstbehauptung auf Kosten anderer loszulassen. Der Mensch soll wie ein Weizenkorn mit Jesus sterben. (Joh 12,24) Das ist eine heilsame Einladung. So kann der Mensch von innen her neu und frei geboren werden. Er ist dann bereit, Frucht zu bringen. Die zweite Exerzitienzeit ist dann dafür da.

Christian M. Rutishauser SJ

Zweite Exerzitienzeit

Der Blick auf Jesus, der in die Nachfolge ruft

Nach der Erfahrung der Barmherzigkeit Gottes in der ersten Exerzitienzeit rückt Ignatius das Ziel der Exerzitien neu in den Blick: „**Der Mensch ist geschaffen, um Gott, unseren Herrn, zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen**“? Der Exerzitantin bzw. dem Exerzitanten stellt sich nun die Frage: Was will Gott von mir? Wie kann seine Barmherzigkeit durch mein Leben in der Welt sichtbar werden? Um dies zu erkennen, nimmt Ignatius die Üben in der zweiten Exerzitienzeit mit auf einen Wachstumsweg, der vier Linien in systematischen Übungsschritten ineinanderfließt:

1. Betrachtung des Lebens Jesu: Die Üben verinnerlichen die Liebe Gottes zur Welt, indem sie den Weg Jesu betrachten: seine Geburt, sein verborgenes Leben in Nazareth, sein öffentliches Auftreten bis hin zur Passion, Auferstehung und Rückkehr zum Vater. In der wachsenden Vertrautheit mit Jesus Christus lassen sie sich prägen von seiner Gesinnung. Verankert im Vertrauen auf seinen Vater, konnte Jesus sich ganz hingeben für die Seinen bis zum Letzten, ohne dabei bei der Liebe Abstriche zu machen. Um die radikale Liebe Gottes im Geschick Jesu immer tiefer zu verstehen, lässt Ignatius die Üben bitten um „**innere Erkenntnis des Herrn, der für mich Mensch geworden ist, damit ich ihn mehr liebe und ihm**

nachfolge“. Hier zeigt sich, worum es in den Exerzitien geht: um eine Liebesbeziehung, aus der heraus das eigene Leben Gestalt gewinnt.

2. Unterscheidung der Geister: Durch die innere Kenntnis des Weges Jesu bekommen die Übenden ein je feineres Gespür für Sinn und Richtung in ihrem Leben. Sie entwickeln die wachsende Fähigkeit zur Unterscheidung der Geister. Bildlich gesprochen: Sie norden den Kompass ihres Herzens ein, sie richten ihn aus am Nord-Stern Christus. So werden sie stets feinfühler für die Kräfte bzw. die Geister, durch sie auf ihrem geistlichen Weg bewegt werden: Was führt sie mehr hin, was mehr weg von Gott und vom Dienst am Leben? Was passt mehr, was weniger in ihre Freundschaft mit Jesus? (Mehr dazu, im Kapitel: Dem inneren Kompass folgen – Unterscheidung der Geister).

3. Entscheidung bzw. Wahl: Beim Prozess, den Kompass auf Christus auszurichten, erfährt die übende Person, wer sie ist und was Gott von ihr will. Im Schauen auf Christus wächst sie in ihre tiefste Identität hinein – ein Ebenbild Gottes zu sein. Berufung durch Gott ist ein Ruf in die Gottebenbildlichkeit. Die Antwort der Übenden auf diesen Ruf ist die wachsende Sehnsucht, zu wählen und zu wünschen, was sie immer mehr zum Ziel führt, zu dem Gott sie geschaffen hat. Daher geht es in Exerzitien oft um wichtige Entscheidungen. Ignatius spricht jedoch nicht von Entscheidung, sondern von Wahl. Der Mensch wählt, wozu Gott ihn erwählt.

Gottes Wille findet sich in dem, was der Mensch im Tiefsten ersehnt und will.

4. Freier Wille – Pädagogik des Bittens: Der Übungsweg der Exerzitien setzt die Freiheit der Übenden voraus. Dies zeigt sich daran, dass Ignatius die Person zu Beginn jeder Gebetszeit einlädt, die eigene Sehnsucht auf den Punkt zu bringen; zu bitten, was sie begehrt oder will. Bitten heisst, in Freiheit und Vertrauen einzuwilligen in die Erkenntnis dessen, was Gott mir offenbaren will.

Schleusen der Qualitätsprüfung auf die Wahl hin

Ignatius gestaltet und gliedert den Wachstumsweg mit den genannten vier Linien anhand einer Reihe von Besinnungen. Diese sind gleichsam Schleusen, durch welche hindurch die Absichten und Motivationen der Übenden auf ihrem Weg zur Wahl geprüft und gereinigt werden.

1. Schleuse der Bereitschaft: Den Ruf Christi, des Königs, erwägen

Die erste Betrachtung der zweiten Exerzitienzeit ist ein schrittweises Signal zum Aufbruch: Zuerst erfolgt der Ruf in das engste, zurzeit des Ignatius denkbare Vertrauensverhältnis: Ein irdischer König ruft seine Gefolgsleute, mit ihm in den Kampf für den christlichen Glauben zu ziehen. In einem zweiten Schritt vernehmen sie den Ruf Christi, des himmlischen Königs, sich mit ihm zusammen für das Reich Gottes zum Heil der Welt einzusetzen, um so zur Fülle des Lebens

zu gelangen. Sind die Übenden bereit, sich anzuvertrauen und mitzugehen?

2. Schleuse des Feingespürs: Besinnung über die Zwei Banner

Bevor die Übenden betrachten, wie Jesus mit seiner Sendung an die Öffentlichkeit tritt, stellt Ignatius die Übenden in biblischer Symbolik zwei Feldlager vor: das Lager mit dem Banner Christi in Jerusalem und das Lager Luzifers in Babylon. Die Übenden betrachten zuerst die Dynamik des Bösen, die vom Banner Luzifers ausgeht. Diese Dynamik beginnt bei der Gier nach Reichtum, führt zu Ehrsucht, dann zu Arroganz und Hochmut. Danach sollen sie sich in die Gesinnung Christi vertiefen. Sie setzt an bei der Haltung geistlicher Armut und materieller Einfachheit, d.h. mit dem angstfreien Vertrauen, dass Gott sorgt. Dieses Vertrauen führt zur Bereitschaft, auch dann bei der Liebe keine Abstriche zu machen, wenn dies Verachtung und Benachteiligung bringt. Daraus folgt die Demut, die restlos in Gott wurzelt. – Ziel dieser Übung ist nicht eine Zweiteilung der Welt in Gute und Böse, sondern ein erhöhtes Feingespür für die verschiedenen Geister, wirksam auch im eigenen Herzen. Die Dynamik dieser Geister zu kennen, ist für eine gute Wahl grundlegend.

3. Schleuse der inneren Freiheit: Besinnung über die drei Menschenarten

Die nächste Übung prüft, ob in das folgende Wahlgesehen möglicherweise versteckte Unfreiheiten und egoistische Absichten hineinspielen. Dazu stellt Ignatius den Übenden

drei Arten von Menschen vor Augen. Alle haben 10'000 Dukaten erworben. Alle möchten Gott dienen und so ihr Heil erlangen. Doch sie spüren in sich eine ungeordnete Anhänglichkeit an das Geld. Was tun? – Die Menschen reagieren auf dreierlei Weise:

Die erste Menschenart nimmt sich fest vor, Gott zuliebe die ungeordnete Neigung von sich zu entfernen. Sie zögert dies aber hinaus und stirbt unverrichteter Dinge. Die zweite will das störende Gefühl der ungeordneten Anhänglichkeit loswerden, indem sie Gott zu überzeugen sucht, dass es doch gut sei, das Geld zu behalten. Diese Menschen bleiben unfrei. Der dritten Art gelingt es, innerlich frei zu werden, indem sie einsieht, dass beide Möglichkeiten zum Dienst Gottes sein können: das Geld zu behalten oder loszulassen. Allein Gott möge ihren Willen so bewegen, wie es dem Leben mehr dient. Die dritte Menschenart ist reif für die Wahl. Sie lebt die Haltung der Indifferenz, bereit auf Gottes Willen zu vertrauen, wie es auch kommt.

Ein gutes und gesundes Wahlgesehen

Ignatius zeigt drei Arten, wie eine gute Wahl zustande kommt:

Die erste Art geschieht durch unmittelbares, intuitives Erfassen dessen, was Gott will. Es gibt keinen Zweifel. Ein Beispiel für eine solche Wahl ist Paulus, als er unmittelbar Christus erkannte.

Die zweite Art der Wahl ist die für Ignatius übliche: Sie kommt aus der Anwendung der Unterscheidung der Geister.

Geht es also darum, dem Leben diese oder jene Ausrichtung zu geben, gehen Übende den Stimmungen und Regungen auf den Grund, welche sich rund um entsprechende Optionen ergeben. Im Wechselspiel von Trost und Misstrost, finden sie die Spur, in der Gott sie weiterführen will. Spüren sie bei einer Wahl echten Trost, das heisst z.B. tiefe Freude, Frieden und Stimmigkeit, oder stellen sie fest, dass eine Wahl sie vertrauens-, hoffnungs- und liebevoller macht, dann sind dies verlässliche Zeichen einer Bestätigung von Gott her.

Die dritte Art der Wahl findet dann Anwendung, wenn jemand keine klaren inneren Bewegungen wahrnimmt. Dann ist es angesagt, Listen mit Vor- und Nachteilen der verschiedenen Möglichkeiten zu machen. Das Ergebnis legen die Übenden im Gebet vor Gott. Im Wägen von Trost und Trostlosigkeit erspüren sie, ob ihre Wahl stimmt.

Bruno Brantschen SJ

Dem inneren Kompass folgen – Unterscheidung der Geister

Wie finde ich meinen Weg? Wie erkenne ich die Stimme Gottes unter einer Vielzahl von äusseren und inneren Stimmen, die an mir reissen? Aus eigener Erfahrung gibt Ignatius Hilfen für die Reise durch die innere Seelenlandschaft. Es sind zum einen die Übungen des Exerzitienweges. Sie helfen, den inneren Kompass des Herzens einzunorden. Der Nordstern ist Christus und seine Gesinnung. Auf ihn ausgerichtet erfährt der Mensch, was der Wille Gottes für sein Leben ist. Zum anderen gibt Ignatius ein paar Verhaltensregeln, um in der inneren Topografie sicher zu navigieren: die Regeln zur Unterscheidung der Geister. Er entwickelte sie aus der eigenen Erfahrung, der Bibel und der christlichen Tradition.

Innere Witterungsverhältnisse

Der Eingangssatz zu diesen Regeln bildet sozusagen das Navigationsgerät: Es handelt sich um

„Regeln, um einigermaßen die verschiedenen Regungen zu verspüren und zu erkennen, die in der Seele verursacht werden, die guten, um sie anzunehmen, und die bösen, um sie abzuweisen.“

Regungen in der Seele können Gedanken, Erkenntnisse, Stimmungen, Gefühle, Körperempfindungen usw. sein.

Sie werden durch innere oder äussere Impulse angestossen. Bei Menschen, die ihrer Sehnsucht nach Gott folgen wollen, lenkt Ignatius die Aufmerksamkeit vor allem auf zwei innere Bewegungen: geistliche Tröstung und geistliche Trostlosigkeit. Nennen wir sie **Trost** und **Misstrost**. Sie sind wie innere Witterungsverhältnisse, welche auf der Reise der Gottsuche durchlebt werden.

Was ist **echter, geistlicher Trost**? Tiefe Freude und Stimmigkeit, Friede und Ruhe. Das befreiende Gefühl von Reue über eigene Schuld und Sünde. Tränen als Zeichen dafür, dass in der Tiefe etwas gelöst und heil wird. Trost zeigt sich im Mitgefühl mit dem Leben und Leiden Christi und den leidenden Geschöpfen. Die geistliche Tröstung ist nicht einfach ein positives Gefühl. Ihr Gütesiegel ist das Wachstum an Glauben, Liebe und Hoffnung. Im Trost erlebt sich die Person als innerlich frei: den Dingen (Menschen, Arbeit, Besitz usw.) verbunden, ohne sich in ihnen zu verlieren. Der Zustand echten Trostes ist ideales Marschwetter. Weg und Ziel sind klar. Ein Mensch im **Misstrost** erlebt das Gegenteil. Es drücken Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, Langeweile, Trägheit und Überdruß. Die Person geht durch innere Dunkelheit, Trockenheit und Unruhe. Sie erfährt sich getrieben und geneigt, sich gehen zu lassen, z.B. im Umgang mit Konsumgütern, mit Sex usw. Ein Mensch in Trostlosigkeit ist versucht von Misstrauen, Unglauben, Lieblosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Der Mensch fühlt sich isoliert. Wichtig: **Misstrost** ist eine Zeit „als ob“. Sie fühlt sich an, als ob man von Gott verlassen wäre. Das heisst nicht, dass es so ist. **Misstrost** ist keine Zeit für grosse Schritte. Der Nebel ist oft zu dicht.

Drei Kräfte

Weitergehen, stillstehen, umdrehen? Diese Frage kommt oft bei **Misstrost**, manchmal auch bei **Trost** auf. Ignatius erinnert dabei an drei Kräfte, die das Herz bewegen. Er schreibt:

„Ich setze voraus, dass dreierlei Gedanken in mir sind, nämlich einmal mein eigener, der aus meiner blossen Freiheit und meinem Wollen hervorgeht; und zwei andere, die von aussen kommen: der eine, der vom guten Geist kommt, und der andere vom bösen.“

Hier ist die Rede vom guten Geist, dem Heiligen Geist. Dessen Spuren lassen sich daran erkennen, dass Klarheit wächst, Hindernisse ausgeräumt, neue Wege eröffnet, Ruhe und Erkenntnis, Kraft und echter Trost geschenkt werden. Von der heiligen Geistkraft kommt jede erdenkliche Ermutigung, auf das Ziel ausgerichtet zu bleiben.

Ignatius spricht aber auch von Gegenkräften. Die Gesamtheit der äusseren oder inneren Impulse, die auf Abbruch der Reise hinarbeiten, fasst er zusammen als böser Geist. Nennen wir ihn **Aber-Geist** oder **Ungeist**. Die Dynamik des **Aber-Geistes** führt in die Entmutigung, in die Sackgasse: Etwas wird vollkommen verworren und kompliziert. Hindernisse scheinen unüberwindbar. Eine Person kreist nur noch um sich selbst kreist und verfängt sich in Selbstabwertung. Der nächste Schritt kann im Schluss liegen, alles, selbst der Glaube, sei sinnlos.

Ob jemand an die Existenz eines bösen Geistes, Teufels oder Satans glaubt, ist für den Exerzitienweg nicht entscheidend. Wichtig ist die Erkenntnis: Je entschlossener jemand ist, Gott und dem Leben zu dienen, desto stärker, ja, tückischer der Gegenwind. Den klugen Umgang damit zu üben, erspart manche geistliche Turbulenz.

In all dem erinnert Ignatius an den menschlichen Willen, der trotz aller biologischen und sozialen Vorherbestimmung zu entscheiden frei ist, von welcher Kraft er sich bestimmen lässt.

Verhaltensregeln für jede Witterung

Sowohl der gute Geist als auch der Aber-Geist können wirksam sein in Zeiten des Misstrostes wie des Trostes. Wie also den Kurs halten? Im Folgenden ein paar Verhaltensregeln:

Nimm genau wahr, was dich bewegt: Beim Gebrauch des Navigationsgeräts leitet Ignatius zu drei Schritten an, deren Reihenfolge nicht verdreht werden soll:

1. Verspüren: Nimm dir zuerst Zeit und wende dich dem zu, was dich bewegt, ohne zu werten, sei es angenehm oder unangenehm, trostvoll oder trostlos.
2. Erkennen: Nachdem du eine innere Bewegung wahrgenommen hast, versuche, wie Ignatius sagt, einigermaßen zu beurteilen, „wess' Geistes Kind“ sie ist und welche tiefere Dynamik in ihr angestossen wird. Z.B. werde ich im Misstrost in einen vernichtenden Zynismus geführt, oder entsteht aus dem Trost eine arrogante Haltung, welche auf alle Unerleuchteten herabsieht? Dann könnte der Aber-Geist

am Werk sein. Oder wächst mir in der Trostlosigkeit die Entschiedenheit zu, mich trotz allem in Gott zu verankern, dann ist dies wohl die Frucht der Heiligen Geistkraft.

3. Annehmen oder abweisen: Verstehst du die Richtung einer Bewegung, beziehe Stellung: Willst du ihr Raum geben oder nicht?

Stell dich dem Misstrost: Oft gibt es im geistlichen Leben den fatalen Trugschluss, Menschen, die im Misstrost sind, glaubten zu wenig, machten etwas falsch; mehr noch, Misstrost sei vom bösen, Trost vom guten Geist. Diese Sicht ist problematisch, weil sie Menschen, die durch dunkle Zeiten gehen, verteufelt. Sicher ist: Trostlosigkeit ist eine schiefe Ebene, auf der, wie Ignatius sagt, uns eher der Ungeist führt. Ein Mensch im Misstrost ist leicht versucht, in die Entmutigung abzugleiten. – Nimm also die Zeit der Trostlosigkeit als Herausforderung an und gestalte sie: Mach dich fest in Gott durch bewusste Zeiten der Stille, des Gebets und der Reflexion. So kann dir auch eine Wüstenzeit zum Segen werden.

Ändere nie Entscheidungen, wenn du trostlos bist: Leider werden oft frühere Entscheidungen bezüglich Gebetsleben, Beziehungen, Beruf usw. im Misstrost über Bord geworfen. Warte daher mit Änderungen, bis du wieder klarsiehst.

Sei geduldig mit dir selbst – und Gott: Sei nicht hart zu dir, wenn du durch eine geistliche Wüste gehst. Verankere dich im Vertrauen auf Gott, der dir genügend Kraft gibt und dich wieder spürbar trösten wird.

Wehr dich. Gib nicht schnell klein bei. Stell dich den Einflüsterungen, die dich auf dem geistlichen Weg entmutigen wollen, entschlossen entgegen.

Öffne dich. Rede offen mit einer Vertrauens- oder geistlichen Begleitperson über Dinge, die dich heimlich umtreiben, gar mit Scham besetzen. Dann verlieren sie ihre entmutigende Kraft.

Schütze dich. Nicht selten sind deine charakterlichen Schwachpunkte in Zeiten des Misstrustes Eingangstore für den Ungeist, um dich noch mutloser zu machen und abzuwerfen. Schütze diese Schwachstellen.

Sei auch wachsam, wenn du getröstet bist: Echter Trost kommt von Gott. Das ist klar. Trotzdem mahnt Ignatius zur Unterscheidung auch im Trost. Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Bei Übenden, die sich in Zeiten des Misstrustes nicht mehr so leicht vom Weg abbringen lassen, ändert der Aber-Geist die Taktik. Er versucht sie unter dem Schein des Guten. Ein Beispiel: Ein Mensch meint, in frommer Absicht zu handeln. Doch er überfordert damit sich und andere. So etwas kann nicht vom guten Geist sein. Ignatius warnt auch vor vorschnellen Entschlüssen und Vorsätzen, welche momentaner Begeisterung entspringen. Das Zuviel und die Übertreibung verraten den falschen Trost und so die List des Aber-Geistes. – Die entscheidende Frage im Umgang mit Trost und Misstrust ist stets, ob jemand entmutigt oder ermutigt wird, den geistlichen Weg fortzusetzen.

Dritte Exerzitienzeit

Zu Jesus stehen, treu sein, wenn es schwer ist

In der dritten Zeit der Exerzitien führt uns Ignatius in die Leidensgeschichte Jesu. Hintergrund dafür ist eine persönliche Erfahrung von Ignatius, die als Vision von La Storta in seinem Pilgerbericht beschrieben wird:

„Und als er an einem Tag, (...) in einer Kirche war und, verspürte er eine solche Veränderung in seiner Seele und hat so klar gesehen, dass Gott Vater ihn zu Christus, seinem Sohn, stellte, dass ihm der Mut nicht ausreichen würde, daran zu zweifeln, dass vielmehr Gott Vater ihn zu seinem Sohn stellte.“

Für Ignatius war diese Vision eine Bestätigung für seinen Weg zusammen mit seinen Gefährten. Das Erlebnis war bekräftigte ihn darin, in der Nachfolge Jesu zu leben, mit Jesus zu gehen auch dann, wenn es schwierig wird, dann wenn Leiden erfahren werden. Ignatius selbst hat viel Widerstand und Verfolgung erlebt. Trotzdem ist er seinen Weg konsequent weitergegangen. Er brannte für Jesus und ist seiner Botschaft treu geblieben.

So wie Ignatius in seiner Vision von La Storta zum kreuztragenden Christus gestellt wurde, so stellt er uns in dieser 3. Exerzitienzeit exemplarisch zum kreuztragenden Jesus,

d.h. er führt uns in die Leidensgeschichte Jesu. Das Leiden Jesu steht im Mittelpunkt und es kommt in den Blick, dass Leben in der Nachfolge Christi auch Leiden mit sich bringen kann.

Dazu ist wichtig zu unterscheiden:

Es gibt Leid, das vermeidbar ist:

Jesus hat zu den Tauben, Gelähmten, Besessenen nicht gesagt, bleibt in eurem Leid, ganz im Gegenteil, Jesus hat Kranke geheilt und Entrechtete um sich versammelt und befreit.

Er ist gegen krankmachende und lebensfeindliche Strukturen aufgetreten. Er hat Unrecht nicht einfach hingenommen.

Er hat auf Angriffe nicht mit Vergeltung reagiert, sondern immer den Weg zur Versöhnung im Auge behalten. Es geht also nie darum, das Leid zu suchen oder im Leid zu bleiben, z.B. in krankmachenden, sich wiederholenden Verhaltensmustern zu verharren, sondern uns dahin zu wenden, wo es Linderung, Befreiung und Heilung gibt.

Es gibt Leid, das uns vom Leben unvermeidlich auferlegt ist:

Jesus hat das Leiden nicht gesucht. Dennoch war es letztlich für ihn unvermeidbar, weil er seinem Weg mit Gott treu geblieben ist. Dabei macht er in Gethsemane die Erfahrung eines Menschen, der von Furcht und Angst ergriffen wird und dessen Seele zu Tode betrübt ist (Mk 14,33). Er betete in seiner Angst noch inständiger, und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte (Lk 22,44) und er betete, dass die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe (Mk 14,35). Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir!

(Lk 22,42). Letztlich gibt er sich ganz in Gottes Hand: Aber nicht was ich will, was du willst soll geschehen (Mk 14,36) und nimmt das unvermeidliche Leid an. Obwohl er abgrundtiefe Gottverlassenheit erlebt, bleibt er in Beziehung zu Gott und schreit ihm seine Not zu: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? (Mk 15,35). In der größten Qual und im größten Schmerz im Angesicht des Todes am Kreuz betete er: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun (Lk 23,34).

Wir meditieren die Passionsgeschichte Jesu, so dass sich dieses Geschehen in der Meditation für mich jetzt ereignet und ich dabei bin wie ein/e Freundin/Freund von Jesus. Zunächst achte ich darauf, was andere Jesus an Leiden zufügen. Ich gehe solidarisch mit ihm mit. Im Mitgehen und Da-bleiben trage ich seine schwere Last mit. Ich blicke auf Jesus: Wie geht er durch diesen Leidensweg? Kann ich mich mit seinem tiefen Gott-Vertrauen verbinden? Vielleicht gelingt es, darin etwas von seiner Liebe zu erahnen.

In weiterer Folge geht es darum, was mir auf dem Weg der Nachfolge möglicherweise an Leiden zugefügt werden könnte. Gelingt es mir zu diesem Jesus zu stehen, der gequält und getötet wird, der allem Anschein nach scheitert?

Wie geht es mir damit? Bekomme ich es mit der Angst zu tun? Wende ich mich wie Jesus in Angst und Furcht vertrauensvoll an Gott? Oder ziehe ich mich zurück und sage wie Petrus „diesen Menschen kenne ich nicht“?

Dabei war Petrus jener, der am feurigsten für Jesus brannte:

„Da sagte Petrus zu ihm: Auch wenn alle (an dir) Anstoß nehmen – ich nicht! Jesus antwortete ihm: Amen, ich sage dir: Noch heute Nacht, ehe der Hahn zweimal kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Petrus aber beteuerte: Und wenn ich mit dir sterben müsste – ich werde dich nie verleugnen.“
(Mk 14,26–31)

Wie tief muss Petrus' Liebe für Jesus gewesen sein! Eher wollte er sterben, als dass er nicht zu ihm stehen würde. Nie würde er ihn verleugnen... und doch, in dieser gefährlichen Situation, in der Jesus gefangen genommen wird, verlässt ihn der Mut. Er verleugnet, dass er Jesus kennt. Gleich darauf krähte der Hahn zum zweiten Mal, und Petrus erinnerte sich, dass Jesus zu ihm gesagt hatte: Ehe der Hahn zweimal kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Und er begann zu weinen.
(Mk 14,72)

Petrus weint über seinen Vertrauensbruch und er weint um sich selbst. Er hat seine tiefste Wahrheit, sein Kostbarstes verleugnet. Er steht nicht zu Jesus und er steht auch nicht zu sich selbst... und doch wissen wir, Jesus lässt ihn nicht fallen. Am Ende stellt Jesus die Frage an Petrus: Liebst du mich?
(Joh 21,15–17)

Ein Wort auf den Weg als Anregungen für den persönlichen geistlichen Weg

Vermutlich kennen wir alle weniger gefährliche Situationen, als Petrus sie erlebt hat. Situationen, in denen wir es nicht schaffen, für das, was wir als gut und richtig finden, einzustehen und uns zu zeigen, mit unserer Wahrheit. Folgende Fragen mögen Sie durch diese 3. Exerzitienzeit begleiten:

Zu wem stehe ich? Für wen und was stehe ich ein? Wie stehe ich zu mir und meiner Wahrheit?

[Elisabeth Fink-Schneider](#)

Vierte Exerzitienzeit

Der Himmel, der allen verheissen ist

In der vierten Zeit der Exerzitien lädt Ignatius zur Betrachtungen der Bibeltex-te der Auferstehung Jesu bis zur Himmelfahrt ein. Die Betrachtungen sind genährt von dem für diesen Abschnitt charakteristischen Grundgefühl der Freude. Im Exerzitienbuch sagt Ignatius dazu:

Das erbitten, was ich will. Und hier wird es sein: Gnade erbitten, um fröhlich zu sein und mich intensiv zu freuen über so grosse Herrlichkeit und Freude Christi, unseres Herrn.

Gleich beim Aufwachen die Betrachtung, die ich zu halten habe, vor mich stellen, indem ich danach verlange und an so grosser Freude und Fröhlichkeit Christi, unseres Herrn, froh sein will.

Dinge ins Gedächtnis bringen und bedenken, die zu Gefallen, Fröhlichkeit und geistlicher Freude bewegen...

Keine Frage, Freude ist eines der schönsten Gefühle, die Menschen haben können. Sie hat etwas Leichtes, Wohlwollendes, Freundliches und einen ausserordentlichen positiven Einfluss auf unsere Lebensqualität. Freude, wie sie im Exerzitienbuch thematisiert wird, schliesst diese und viele weitere Aspekte ein. Darüber hinaus hat sie aber auch einen

speziellen und einzigartigen Fokus. Sie ist eine paschale, das heisst österliche Freude und übersteigt in hohem Masse ein mit Freude verbundenes Gefühl „seelischen Wohlbefindens“, das „entspannt, motiviert und glücklich macht“ (S. Mauritz). Die in und durch die Exerzitien geschenkte österliche Freude bleibt nicht bei uns selbst. Sie drängt nach aussen und führt die Exerzitanten und Exerzitantinnen zur Teilhabe an der Sendung Jesu im Dienst für Gott und Welt: Ad maiorem dei gloriam (Alles zur grösseren Ehre Gottes). Exerzitienfreude als Osterfreude ist immer Geschenk und Auftrag zugleich. Wenn wir Exerzitienfreude in uns verspüren, erfahren wir uns nicht nur verdankt, sondern auch motiviert und inspiriert, Verantwortung zu übernehmen im Dienst für die Nächsten und für die Welt. So sind wir eingeladen, „das Evangelium ... zu verkünden – durch die Verkündigung des Glaubens und die Übung von Gerechtigkeit und Barmherzigkeit“, wie es Papst Franziskus formulierte (Ansprache an die 36. Generalkongregation der Gesellschaft Jesu [24.10.2016]). Im Pilgerbericht schreibt Ignatius:

Und wenn er daran dachte, barfuß nach Jerusalem zu gehen und nur Kräuter zu essen und alle übrigen Strengheiten auszuführen, von denen er las, dass die Heiligen sie ausgeführt hatten, war er nicht nur getröstet, während er bei diesen Gedanken war, sondern blieb auch, nachdem er davon abgelassen hatte, zufrieden und froh.

Rückblick: wir schreiben das Jahr 1521, genauer, den 20. Mai 1521. Ignatius von Loyola ist 30 Jahre alt. Genau an diesem Tag sollte sich Vieles in seinem Leben ändern. Als Soldat im Dienst des Vizekönigs von Navarra ist Ignatius bei der Verteidigung der Festung von Pamplona beteiligt. Dabei wird er schwer verwundet. Zur Genesung wird er ins Elternhaus nach Loyola gebracht. Statt weiter die Welt zu erkunden und sich ritterlicher Kampfeslust hinzugeben, ist er nun für mehrere Monate ans Krankenbett gefesselt. Langeweile und Trübsal machen sich breit. In seiner Not beginnt er die „Vita Christi“ des Ludolf von Sachsen und die „Legenda aurea“, eine Sammlung von Heiligenlegenden des Jacobus de Voragine zu lesen. Beeindruckt von dem, was er da liest, verspürt er innerlich grossen Trost und tiefe Freude, eine Freude, die er anschliessend mit der Treue und Liebe Gottes und seiner heilvollen Zuwendung ihm gegenüber in Verbindung bringt (vgl. Ps 4,8; 30,12; 90,14). Aufgrund dieser ihm geschenkten Freude wird Ignatius ab jetzt alles in neuem Licht zu sehen vermögen.

Bibeltext zur Betrachtung

Lk 24,28–33

So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, 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. Und es geschah, als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das

Brot, sprach den Lobpreis, brach es und gab es ihnen. Da wurden ihre Augen aufgetan und sie erkannten ihn; und er entschwand ihren Blicken. Und sie sagten zueinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffnete?

Joh 20,19–22

Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als sie den Herrn sahen. Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist!

Ein Wort auf den Weg ...

Das ist der Tag, den der HERR gemacht hat; wir wollen jubeln und uns über ihn freuen. (Ps 118,24)

Was bereitet mir Freude im Leben und warum?

Welche Empfindungen steigen in mir auf, wenn ich den auferstandenen Jesus zu mir sagen höre: Friede sei mit dir.

Irenäus von Lyon schreibt „Die Herrlichkeit Gottes ist der lebendige Mensch.“ Was kommt mir bei diesen Worten in Sinn?

st 
175 Jahre
bistum st.gallen
Exerzitien im Alltag