

# Jesus & Ich

Exerziten im Alltag



**Bibel.bewegt**

Biblische Initiativen  
in der Diözese St. Pölten

## GRUSSWORTE DES BISCHOFS

---



„Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Welt!“

(Mt 28,20)

Liebe Mitchristen!

Jesus verspricht seinen Jüngern vor der Himmelfahrt Großes: Er wird sie nicht verlassen, er wird immer bei ihnen bleiben und ihnen nahe sein, er wird sie führen und ihr Wirken begleiten.

Diese Zusage gilt auch uns heute: **Der Herr ist da.**

In der Hektik des Alltags fällt es uns aber oft schwer, seine göttliche Gegenwart und Nähe bewusst wahrzunehmen und in unserem Inneren wirken zu lassen. Oft überhören wir die Einladung des Herrn, der uns ganz persönlich anspricht, der uns begegnen, ja, **mit** uns leben möchte.

An Jesus Christus, dem Sohn Gottes, der Mensch geworden ist und im Stall von Bethlehem geboren wird, der das alltägliche Leben der Menschen in Nazaret teilt, der ruft, heilt, tröstet, vergibt, der uns schließlich durch seinen Tod am Kreuz erlöst, erkennen wir: Gott ist kein Gott der Ferne, sondern er tritt in Beziehung zu uns Menschen, kann in uns zur Welt kommen.

*Exerzitien im Alltag* können uns helfen, Jesus neu zu begegnen, ihn näher kennenzulernen, mit ihm eine lebendige Beziehung aufzubauen oder diese zu vertiefen. Es sind Tage des Nachdenkens über das eigene Leben, eine Gelegenheit zur innerlichen Erneuerung, zum Gebet, zur Versöhnung. Jesus lädt uns zu einem neuen Anfang ein und geht diesen Weg mit uns.

Es würde mich sehr freuen, wenn sich viele am Christkönigsfest versammeln, um gemeinsam zu bekunden: Ja, wir möchten Jesus Christus unser Leben übergeben, wir möchten, dass er der König unseres Lebens ist.

+ Hans König

## EINLEITUNG

---

### 1. DAS WORT GOTTES

Gottes Liebe ist unendlich kreativ. Daher hat sie zu allen Zeiten Mittel und Wege gefunden, um zu den Menschen zu sprechen. Dieses Bemühen Gottes um den Menschen ist aufgezeichnet in der Bibel. Trotzdem ist der christliche Glaube keine Buchreligion; denn das Wort Gottes, die höchste Selbstaussage Gottes, ist in Jesus Christus Fleisch geworden. Gott begnügte sich nicht damit, Weisungen durch inspirierte Menschen wie Mose, Samuel, Jesaja oder andere Propheten zu geben, sondern er wurde in Jesus Christus selber einer von uns: „*Das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt...*“ (Joh 1,14) Im Christentum steht also ganz klar eine Person im Zentrum: Jesus Christus.

Das vorliegende Heft bietet die Möglichkeit, Jesus Christus durch das Betrachten verschiedener Texte aus den Evangelien (wieder) ganz neu kennenzulernen und die eigene Beziehung zu ihm zu vertiefen.

### 2. TÄGLICHER AUFBAU UND WICHTIGE ANREGUNGEN

**Vorbereitung:** Ich nehme mir ausreichend Zeit und wähle einen geeigneten Ort, um zur Ruhe zu kommen. Ich beginne ganz bewusst, indem ich still werde und das Kreuzzeichen mache. Gott ist da. Vielleicht hilft mir der Blick auf eine brennende Kerze, auf ein Kreuz oder ein Christusbild.

Es ist empfehlenswert zwischen den einzelnen Schritten immer wieder eine Zeit der Stille zu lassen.

**Gebet zum Heiligen Geist:** Ich bete das Gebet zum Heiligen Geist und bitte ihn, dass er mein Herz und meinen Verstand für das nachfolgende Schriftwort öffne und ich Jesus immer tiefer erkennen und lieben kann.

**Schriftwort:** Ich lese den Schrifttext langsam, vielleicht laut, Satz für Satz und lasse ihn auf mich wirken. Ich stelle mir das Geschehen lebendig vor.

- Was fällt mir auf? Was überrascht mich? Was ist mir unverständlich?
- Was spricht mich an? Was berührt mich?
- Was will Jesus *mir* heute durch dieses Wort sagen?

Es geht um ein Hinhorchen, um eine Begegnung von Herz zu Herz. Gott will mich persönlich ansprechen, immer wieder und in meiner augenblicklichen

---

Situation. Das Bibelwort ist Gottes Wort - heute für mich. Ich kann dabei ruhig Ungeklärtes stehen lassen und darf darauf vertrauen, dass mich der Heilige Geist dort ansprechen wird, wo es jetzt für mich persönlich wichtig ist.

**Betrachtung:** Ich lese die Betrachtung, die mir hilft, die Bibelstelle im Hinblick auf das Tagesthema besser zu verstehen. Anschließend halte ich eine kurze Zeit der Stille, um das Gelesene in mir nachwirken zu lassen. Ich richte meinen Blick auf Gott und komme *mit ihm ins Gespräch* über das, was mich beschäftigt und was mir auf dem Herzen liegt. Ich kann danken, bitten, Gott meine Fragen vortragen oder ihm mein Herz ausschütten. Ich kann auch einfach still *bei ihm* verweilen.

**Geistliches Wort:** Das geistliche Wort schöpft aus der reichen Spiritualität der Heiligen, Päpste, Mystiker, Theologen etc.

**Vertiefung:** Die vertiefenden Anregungen geben mir Impulse für meinen konkreten Alltag. Ich kann mir dazu auch Notizen machen, z.B. in einem kleinen Heft, das mich durch diese Exerzitien begleitet.

**Gebet:** Mit dem Gebet schließe ich ab.

**Weitere Informationen unter:** <http://jesusundich.dsp.at>

## AUFBAU DER EXERZITIEN IM ALLTAG

---

### **Auftakt – Aufbrechen**

1. Tag – Wer ist Jesus? Wer ist Jesus für mich?
2. Tag – Die Blindheit im Alltag
3. Tag – Sich von Jesus begleiten lassen

### **1. Woche – Suchen**

4. Tag – Die Suche nach Glück in der Ferne
5. Tag – Die Suche nach Glück in Erfüllung leiblicher Bedürfnisse
6. Tag – Die Suche nach Glück in Macht und Ansehen
7. Tag – Die Suche nach Glück in irdischen Beschäftigungen
8. Tag – Die Suche nach Glück in menschlichen Beziehungen
9. Tag – Die Suche nach Glück in alternativen Heilswegen
10. Tag – Die Suche nach dem wahren Glück

### **2. Woche – Finden**

11. Tag – Jesus, mein Immanuel
12. Tag – Jesus, mein Geber
13. Tag – Jesus, mein Heiland
14. Tag – Jesus, mein Bruder
15. Tag – Jesus, mein Lebensspender
16. Tag – Jesus, mein Meister
17. Tag – Jesus, mein Erlöser

### **3. Woche – Lieben**

18. Tag – Jesus lieben beginnen
19. Tag – Jesus lieben im Gebet
20. Tag – Jesus lieben im Nächsten
21. Tag – Jesus lieben in Angst und Zweifel
22. Tag – Jesus lieben in der Freude
23. Tag – Jesus lieben in der Eucharistie
24. Tag – Jesus lieben!

### **Lebensübergabe**

## GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

Atme in mir, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges tue.

Locke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges hüte.

Hüte mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich das Heilige niemals verliere.

Amen.

*hl. Augustinus von Hippo*

# AUFTAKT



## AUFBRECHEN

### **EINLEITUNGSGEDANKE**

Wer ist Jesus? Wer ist er für mich? Das kann der herausfinden, der bereit ist, sich auf einen neuen Weg einzulassen; auf einen Weg, der 25 Tage dauert und der schließlich zu Jesus führt, auf dem wir aber zugleich immer schon von ihm begleitet sind.

# 1. TAG | Wer ist Jesus? Wer ist Jesus für mich?

## GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Mt 16,13-15

*Als Jesus in das Gebiet von Cäsarea Philippi kam, fragte er seine Jünger: Für wen halten die Leute den Menschensohn? Sie sagten: Die einen für Johannes den Täufer, andere für Elija, wieder andere für Jeremia oder sonst einen Propheten. Da sagte er zu ihnen: Ihr aber, für wen haltet ihr mich? Simon Petrus antwortete: Du bist der Messias, der Sohn des lebendigen Gottes!*

## BETRACHTUNG

Jesus scharft seine Jünger um sich und stellt ihnen die Frage: „Für wen halten die Leute den Menschensohn?“ Er hört zunächst zu, wie andere von ihm denken und sprechen. Doch dann fragt er die Jünger persönlich: „Ihr aber, für wen haltet ihr mich?“ Vielleicht ist den Jüngern erst jetzt der Ernst und die Tiefe dieser Frage bewusst geworden, denn nun sind sie ganz persönlich angesprochen. Sie selber sind zur Antwort herausgefordert, zu einer Antwort, die gerade im Hinblick auf ihre Beziehung zu Jesus weitreichende Folgen hat. Umso tiefgehender erscheint daher das freimütige Bekenntnis des Petrus: „Du bist der Messias, der Sohn, des lebendigen Gottes!“

In den kommenden Tagen und Wochen wird auch uns diese Frage begleiten bzw. möchte Jesus sie uns ganz persönlich stellen: Wer bin ich für dich? Man ist geneigt, hier eine schnelle Antwort zu geben, denn meistens haben wir schon ein festes, vorgefertigtes Bild von (unserem) Jesus. Wir versehen ihn dabei gerne mit Eigenschaften, die ihn als besonderen Menschen darstellen: Jesus als Helfer von ausgegrenzten, kranken und verachteten Menschen, Jesus als Visionär oder Friedensstifter etc. Das Bekenntnis des Petrus erinnert uns jedoch daran, dass Jesus mehr ist als ein guter Mensch – er ist Gottes Sohn, ja Gott selbst.

Im Betrachten, Vertiefen und Beten der kommenden Wochen dürfen wir Jesus Christus (neu) kennenlernen. Dazu ist es nötig, die Bereitschaft aufzubringen, die eigenen, vielleicht einseitigen Vorstellungen von Jesus korrigieren und erweitern zu lassen. Dann wird sich uns der Herr in einer ganz neuen Weise zeigen können. Er wird uns persönlich ansprechen und wir dürfen persönlich antworten.



## GEISTLICHES WORT

„Ihr aber, für wen haltet ihr mich?“ (Lk 9,20) Die Frage kann man nicht neutral beantworten. Sie verlangt eine Grundsatzentscheidung und geht alle persönlich an. Auch heute stellt Jesus die Frage: Ihr Katholiken Österreichs, ihr Christen dieses Landes, ihr Bürgerinnen und Bürger, für wen haltet ihr mich? Es ist eine Frage, die aus dem Herzen Jesu kommt. Wer sein eigenes Herz öffnet, der wünscht sich, dass das Gegenüber nicht nur mit dem Kopf antwortet. Die Frage aus dem Herzen Jesu muss uns selbst zu Herzen gehen: Wer bin ich für Euch? Was bedeute ich Euch? Kennt Ihr mich eigentlich? Bekennt Ihr Euch zu mir? Habt Ihr mich lieb?“

*hl. Johannes Paul II., Predigt am Heldenplatz in Wien 1998*

## VERTIEFUNG

Jesus fragt die Jünger: „Ihr aber, für wen haltet ihr mich?“ Er fragt auch mich persönlich: Für wen hältst du mich? Wer bin ich für dich?

- Ich lasse diese Frage langsam und in einem stillen Augenblick an mich neu heran.
- Welches Bild kommt oder steigt in mir auf?
- Bin ich bereit mein Bild aus der Hand zu geben und es in diesen Wochen neu werden zu lassen?

## GEBET

*Ich bin eingeladen, das Bild auf der Vorderseite des Heftes zu betrachten und dazu dieses Gebet zu singen oder zu sprechen:*

Im Anschauen deines Bildes, im Anschauen deines Bildes, da werden wir verwandelt, da werden wir verwandelt, da werden wir verwandelt in dein Bild. Amen.

## 2. TAG | Die Blindheit im Alltag

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Lk 24,14-24

*Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen – er hieß Kleopas – antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht.*

### BETRACHTUNG

„Am gleichen Tag ...“; am Auferstehungstag, machen sich zwei Jünger Jesu auf den Weg. Während sie sich miteinander austauschen, kommt ein für sie Fremder hinzu. Im Gespräch mit ihm wird klar, was in den Jüngern vorgeht: Die Ereignisse des Karfreitags haben in ihnen eine echte Glaubenskrise ausgelöst. Trauer, verlorene Hoffnung und Aufregung über das leere Grab bewegen sie und umgeben sie wie ein Schleier. Es verwundert nicht, dass sie in dieser Verfassung einen Dritten, der dazukommt, „nicht wahrnehmen“, Jesus also nicht recht erkennen. Die Enttäuschung ist zu groß, sie fühlen sich vom Leben und von den Umständen hintergangen. Die persönliche Welt gleicht einem Trümmerhaufen, ihr Lebensweg, ihre Lebenslinie scheint durchkreuzt.

Wer von uns hat nicht schon Ähnliches erlebt? Da geht das Leben andere Wege, da versteht man Gott nicht mehr, da gibt es bittere Zeiten im eigenen Suchen und Glauben. Oftmals lassen uns Sorgen, Hektik und die Geschäftigkeit des Alltags erblinden, ja den Blick auf Jesus verlieren. Manchmal sind wir vielleicht auch von Jesus enttäuscht und erwarten uns nichts mehr von ihm, sind blind für seine Gegenwart.

## GEISTLICHES WORT

„Je dunkler es hier um uns wird, desto mehr müssen wir das Herz öffnen für das Licht von oben.“

*hl. Theresia Benedicta vom Kreuz (Edith Stein)*

## VERTIEFUNG

Die Emmausjünger erkennen Jesus nicht. Sie sind mit Blindheit geschlagen. Mit ihnen können wir mehr oder weniger mitfühlen.

- Ich überdenke meinen Alltag und überlege, wo ich Jesus vielleicht übersehe, nicht wahrnehme.
- Welche Situationen, Dinge usw. trüben meinen Blick auf ihn?
- Ich bitte Jesus, meine Augen für seine Gegenwart in meinem Leben zu öffnen.

## GEBET

Du Gott des Aufbruchs, segne uns, wenn wir Dein Rufen vernehmen, begleite uns, wenn wir festgetretene Wege verlassen, wende Dein Angesicht zu, wenn Angst uns befällt, erleuchte unseren Weg, wenn wir neue Schritte wagen. Du Gott des Aufbruchs, sei mit uns unterwegs, zu uns selbst, zu den Menschen, zu Dir. Amen.

*Unterwegs nach Emmaus, WeG-Projektstelle Vallendar*

## 3. TAG | Sich von Jesus begleiten lassen

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Lk 24,25-27

*Da sagte er [Jesus] zu ihnen [den Emmausjüngern]: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.*

### BETRACHTUNG

Immer noch begleitet Jesus als Fremder die beiden Emmausjünger auf ihrem Weg. Im bisherigen Gespräch haben sie ihm ihre Sorgen und Nöte, ihre Ängste und Zweifel anvertraut. Für sie scheint alles verloren. Doch Jesus bringt ihnen ein neues Licht der Hoffnung, indem er ihnen selbst die Heilige Schrift erschließt und darlegt, *wer er ist* – ohne sich jedoch zu erkennen zu geben. Er lässt die beiden gleichsam den Weg der Bibel entlang wandern, um ihn in den dortigen Erzählungen zu finden. Auf diese Weise wird er den Jüngern zum (geistlichen) Begleiter. Schritt für Schritt öffnen sie ihr Herz, finden zu einem tieferen Verständnis der Heiligen Schrift und fangen an, die enttäuschenden Ereignisse neu zu sehen. Ihre Herzen beginnen im Stillen zu brennen, neues Leben durchdringt sie.

Auch wir gehen in den kommenden Tagen und Wochen einen ähnlichen Weg wie die Emmausjünger: Es ist der Weg, auf dem uns Jesus begleitet und Tag für Tag die Schrift erschließt, damit wir sein Leben und dadurch ihn selbst besser kennenlernen können.

### GEISTLICHES WORT

„Christus ist Gottes Kraft und Gottes Weisheit, und wer die Heilige Schrift nicht kennt, der kennt weder Gottes Kraft noch seine Weisheit: die Schrift nicht kennen heißt Christus nicht kennen.“

*hl. Hieronymus*

„Höre, mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens, nimm den Zuspruch des gütigen Vaters willig an und erfülle ihn durch die Tat!“

*hl. Benedikt von Nursia*

## VERTIEFUNG

Wie für die Jünger von Emmaus möchte Jesus auch für mich geistlicher Begleiter sein.

- Ich drücke Jesus meine Bereitschaft aus, mich von ihm in den kommenden Wochen der *Exerzitien im Alltag* begleiten zu lassen.
- Ich gebe der Heiligen Schrift einen besonderen Stellenwert in meinem Leben und zeige dies auch äußerlich, indem ich meiner Bibel einen besonderen Platz in meinem Zuhause gebe.

## GEBET

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. Er stillt mein Verlangen; er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen. Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht. Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl, du füllst mir reichlich den Becher. Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.

*Psalm 23*

## GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

Atme in mir, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges tue.

Locke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges hüte.

Hüte mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich das Heilige niemals verliere.

Amen.

*hl. Augustinus von Hippo*

# Woche 1



## **E**INLEITUNGSGEDANKE

Schon seit seiner Erschaffung hat der Mensch eine tiefe Sehnsucht in sich. Die Sehnsucht nach dem Ewigen, nach dem Heil, nach Gott, dessen Abbild er ist. Durch die Sünde wurde der Weg des Menschen zu Gott verdunkelt, sodass er sein Glück oft auf Um- und Irrwegen sucht.

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Lk 15,11-19

*Weiter sagte Jesus: Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht. Da teilte der Vater das Vermögen auf. 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. Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über das Land und es ging ihm sehr schlecht. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon. Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben mehr als genug zu essen und ich komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner.*

### BETRACHTUNG

Glück! Das ist die tiefe Sehnsucht, die im jüngeren Sohn steckt: frei und unabhängig zu sein, das Leben zu genießen, sich Träume und Wünsche zu erfüllen, endlich tun zu können, was er will, nicht mehr im väterlichen Zuhause eingeeengt zu sein, sondern die Welt zu erkunden. So stellt er sich das Glück vor. Vielleicht hat er von schier unbegrenzten Möglichkeiten gehört, die sich andernorts bieten, vielleicht gaukelt ihm die Fantasie eine grenzenlose Freiheit vor. Er möchte leben, frei sein. Und er setzt seine Sehnsucht nach Freiheit in die Tat um. Der Vater hindert seinen Sohn nicht, er schränkt seine Freiheit nicht ein. Im Gegenteil: Er ermöglicht diese Freiheit, indem er ihm seinen Erbteil auszahlt. Der jüngere Sohn verlässt sein Zuhause und sucht sein Glück in der Ferne. Er entfernt sich von seinem Vater, von seinem bisherigen Leben. Er lebt das, was er unter Freiheit versteht. Das Gleichnis geht nicht auf Details ein, wie er sein Vermögen verprasst; es bezeichnet dieses Leben in der Ferne schlicht als „zügellos“ und eröffnet damit eine Bandbreite von Möglichkeiten. Dieses Leben ist jedoch nicht unbegrenzt,



denn mit dem Vermögen versiegt die – scheinbar – grenzenlose Freiheit. Schließlich endet er bei den Schweinen, die bei den Juden als unreine Tiere gelten. Erst am tiefsten Punkt seines Lebens kommt der jüngere Sohn zur Einsicht. In der Krise beginnt er nachzudenken, er geht „in sich“. Die Reue über seine Sünden ist der erste Schritt zur Umkehr zu einem *glücklichen* Leben. Auch jeder von uns ist auf der Suche nach Glück im Leben. Gott schenkt uns dabei alle Freiheit: Der Mensch ist keine Marionette Gottes, Gott zwingt ihn nicht, bei ihm zu bleiben. Wenn wir uns auf Irrwege verlaufen, lässt uns Gott aber auch eine letzte Freiheit: jene der Umkehr.

### GEISTLICHES WORT

„Ich habe die Welt durchlaufen, ich habe die Welt gesehen, ich habe die Welt geliebt. Nur eines habe ich in der Welt gelernt, dass man das wahre Glück in ihr nicht findet.“

*Augustin Maria Hermann Cohen, Konvertit und Karmelit*

### VERTIEFUNG

Gleich dem jüngeren Sohn suchen wir oft andernorts das Glück und fühlen uns bei Gott eingeengt.

- Ich überlege: In welchen Lebenssituationen habe ich Gott nicht zugetraut, dass ich mein Glück bei ihm finde? Wann habe ich meine Freiheit gegen Gott verwendet? Lebe ich meine Freiheit für Gott?
- Ich erwecke echte Reue.

### GEBET

Ich lief verirrt und war verblendet, ich suchte dich und fand dich nicht; ich hatte mich von dir gewendet und liebte das geschaffne Licht. Nun aber ist's durch dich geschehn, dass ich dich hab ersehnt. Ich danke dir, du wahre Sonne, dass mir dein Glanz hat Licht gebracht; ich danke dir, du Himmelswonne, dass du mich froh und frei gemacht; ich danke dir, du güldner Mund, dass du mich machst gesund.

*Angelus Silesius, Theologe und Lyriker*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Joh 6,1-15

*Danach ging Jesus an das andere Ufer des Sees von Galiläa, der auch See von Tiberias heißt. Eine große Menschenmenge folgte ihm, weil sie die Zeichen sahen, die er an den Kranken tat. Jesus stieg auf den Berg und setzte sich dort mit seinen Jüngern nieder. Das Pascha, das Fest der Juden, war nahe. Als Jesus aufblickte und sah, dass so viele Menschen zu ihm kamen, fragte er Philippus: Wo sollen wir Brot kaufen, damit diese Leute zu essen haben? Das sagte er aber nur, um ihn auf die Probe zu stellen; denn er selbst wusste, was er tun wollte. Philippus antwortete ihm: Brot für zweihundert Denare reicht nicht aus, wenn jeder von ihnen auch nur ein kleines Stück bekommen soll. Einer seiner Jünger, Andreas, der Bruder des Simon Petrus, sagte zu ihm: Hier ist ein kleiner Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische; doch was ist das für so viele! Jesus sagte: Lasst die Leute sich setzen! Es gab dort nämlich viel Gras. Da setzten sie sich; es waren etwa fünftausend Männer. Dann nahm Jesus die Brote, sprach das Dankgebet und teilte an die Leute aus, so viel sie wollten; ebenso machte er es mit den Fischen. Als die Menge satt war, sagte er zu seinen Jüngern: Sammelt die übrig gebliebenen Brotstücke, damit nichts verdirbt. Sie sammelten und füllten zwölf Körbe mit den Stücken, die von den fünf Gerstenbroten nach dem Essen übrig waren. Als die Menschen das Zeichen sahen, das er getan hatte, sagten sie: Das ist wirklich der Prophet, der in die Welt kommen soll. Da erkannte Jesus, dass sie kommen würden, um ihn in ihre Gewalt zu bringen und zum König zu machen. Daher zog er sich wieder auf den Berg zurück, er allein.*

### BETRACHTUNG

Die Zeichen, die Jesus vollbringt, beeindrucken die Menschen. Die Zahl jener, die ihm auf Schritt und Tritt folgt, wächst stetig; die Menschenmenge möchte mehr seiner Zeichen erleben. Jesus blickt auf die vielen Menschen und sieht ihren Hunger, ihre leibliche Not. Und er wirkt erneut ein Zeichen. Er verteilt die fünf Gerstenbrote und die zwei Fische an 5000 Männer – die Zahl der Frauen und Kinder wird nicht genannt – und jeder wird satt. Ja, es bleiben sogar zwölf Körbe mit Brotstücken übrig. Ein großartiges Zeichen! Die Zustimmung der Menschen ist Jesus sicher. Doch jener erkennt bereits die Gefahr des Missver-

stehens: Die Menschen denken in irdischen Kategorien. Jesus aber möchte sie zu einer tieferen Dimension führen. In Mt 4,4 antwortet Jesus dem Versucher mit einem Wort aus Dtn 8,3: „*Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.*“ Die Menschen suchen einen politischen König, einen Sozialreformer, einen, der ihrem Körper Nahrung gibt, der ihre leiblichen Bedürfnisse stillt. Auch uns kann es manchmal passieren, dass wir denken: „Hauptsache wir sind mit allem versorgt, was unser leibliches Wohl braucht; dann geht es uns gut.“ Dabei vergessen wir schnell die tiefste Sehnsucht, nach der unsere Seele hungert: Jesus Christus.

## GEISTLICHES WORT

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, seine Seele verlangt voll Sehnsucht nach Gott.“

*sel. Hildegard Burjan*

## VERTIEFUNG

Der Leib ist ein Geschenk Gottes und es ist gut, wenn wir uns um unsere leiblichen Bedürfnisse kümmern. Gleichzeitig dürfen wir den Hunger unserer Seele nicht vergessen, den nur Jesus zu stillen vermag.

- Ich frage mich: Habe ich ein ausgewogenes Verhältnis im Bezug auf meine leiblichen und seelischen Bedürfnisse? Was suche ich wirklich bei Jesus?

## GEBET

Allmächtiger, ewiger Gott, Du hast mich mit meinen Brüdern und Schwestern geschaffen auf Dich hin, Dich zu kennen, Dich zu lieben, Dir zu dienen und einmal anzukommen bei Dir. Alles, was auf der Erde ist, hast Du uns Menschen gegeben, damit wir mit ihrer Hilfe Deinem Ruf und unserer Berufung gemäß leben können. Schenke mir die Klarheit, zu erkennen, was mich zu Dir führt, damit ich es wähle, und was mich von Dir trennt, damit ich es ablehne. Gib mir Deinen Heiligen Geist, damit ich allein das ersehne und wähle, was mich mehr zu dem Ziel hinführt, auf das hin ich geschaffen bin. Amen.

*nach den Worten des hl. Ignatius von Loyola*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Mk 10,35-45

*Da traten Jakobus und Johannes, die Söhne des Zebedäus, zu ihm und sagten: Meister, wir möchten, dass du uns eine Bitte erfüllst. Er antwortete: Was soll ich für euch tun? Sie sagten zu ihm: Lass in deinem Reich einen von uns rechts und den andern links neben dir sitzen. Jesus erwiderte: Ihr wisst nicht, um was ihr bittet. Könnt ihr den Kelch trinken, den ich trinke, oder die Taufe auf euch nehmen, mit der ich getauft werde? Sie antworteten: Wir können es. Da sagte Jesus zu ihnen: Ihr werdet den Kelch trinken, den ich trinke, und die Taufe empfangen, mit der ich getauft werde. Doch den Platz zu meiner Rechten und zu meiner Linken habe nicht ich zu vergeben; dort werden die sitzen, für die diese Plätze bestimmt sind. Als die zehn anderen Jünger das hörten, wurden sie sehr ärgerlich über Jakobus und Johannes. Da rief Jesus sie zu sich und sagte: Ihr wisst, dass die, die als Herrscher gelten, ihre Völker unterdrücken und die Mächtigen ihre Macht über die Menschen missbrauchen. Bei euch aber soll es nicht so sein, sondern wer bei euch groß sein will, der soll euer Diener sein, und wer bei euch der Erste sein will, soll der Sklave aller sein. Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich dienen zu lassen, sondern um zu dienen und sein Leben hinzugeben als Lösegeld für viele.*

### BETRACHTUNG

Eine kühne Bitte richten die beiden Jünger Jakobus und Johannes an Jesus: „Lass in deinem Reich einen von uns rechts und den anderen links neben dir sitzen.“ Unmittelbar zuvor hat Jesus von seinem Leiden und seinem Tod zu den Zwölf gesprochen, da treten Jakobus und Johannes mit diesem Anliegen an ihn heran. Nicht die Leidensankündigung Jesu beschäftigt die beiden, sondern ihr Rang und ihre Position im Reich des Herrn. Den übrigen Jüngern gegenüber ist es ein Affront: Da nehmen sich zwei heraus, auf die zwei besten Plätze – die Ehrenplätze – Anspruch zu erheben! Als die anderen davon erfahren, reagieren sie mit Verärgerung; vermutlich auch deswegen, weil sie selbst genauso in jenem Rangdenken verhaftet sind und sich ähnliche Hoffnungen auf eine Vorrangstellung gemacht haben. Jesus

entlarvt das Machtstreben der Jünger; er stellt der Gewalt der Mächtigen dieser Welt seine Ordnung des Dienens gegenüber: „Bei euch soll es nicht so sein, sondern wer bei euch groß sein will, der soll euer Diener sein, und wer bei euch der Erste sein will, soll der Sklave aller sein.“ Jesus selbst lebt dieses Dienen bis zur Hingabe des eigenen Lebens für die Menschen vor, damit auch wir nicht unsere Gedanken an Macht *über* andere und Ansehen *vor* anderen verschwenden, sondern uns mehr und mehr im Dienst an den anderen üben.

### GEISTLICHES WORT

„Je mehr wir ehrlich Gott suchen und nicht uns selbst, umso mehr weicht die Unruhe, der falsche Ehrgeiz, das Anerkannt-werden-Wollen aus unserem Herzen.“

*sel. Hildegard Burjan*

### VERTIEFUNG

Jesus Christus zeigt uns, dass für sein Reich die Machtgesetze dieser Welt nicht gelten.

- Ich überlege: Wo habe ich mir Gedanken über Macht und Ansehen gemacht? Wo wollte ich im Mittelpunkt stehen? Wo trage ich Verantwortung? Wie gehe ich damit um? Bin ich bereit zu dienen?

### GEBET

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir. Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu Dir. Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir. Amen.

*hl. Niklaus von der Flüe*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Lk 14,15-21

*Als einer der Gäste das hörte, sagte er zu Jesus: Selig, wer im Reich Gottes am Mahl teilnehmen darf. Jesus sagte zu ihm: Ein Mann veranstaltete ein großes Festmahl und lud viele dazu ein. Als das Fest beginnen sollte, schickte er seinen Diener und ließ den Gästen, die er eingeladen hatte, sagen: Kommt, es steht alles bereit! Aber einer nach dem andern ließ sich entschuldigen. Der erste ließ ihm sagen: Ich habe einen Acker gekauft und muss jetzt gehen und ihn besichtigen. Bitte, entschuldige mich! Ein anderer sagte: Ich habe fünf Ochsesgespanne gekauft und bin auf dem Weg, sie mir genauer anzusehen. Bitte, entschuldige mich! Wieder ein anderer sagte: Ich habe geheiratet und kann deshalb nicht kommen. Der Diener kehrte zurück und berichtete alles seinem Herrn. Da wurde der Herr zornig und sagte zu seinem Diener: Geh schnell auf die Straßen und Gassen der Stadt und hol die Armen und die Krüppel, die Blinden und die Lahmen herbei.*

### BETRACHTUNG

Ein Festmahl: erlesene Speisen, hervorragende Weine, ein stimmungsvolles Ambiente, schwungvolle Musik... Jener Mann, der zum Festmahl einlädt, hat sich sicher einiges überlegt und vorbereitet, um seinen Gästen ein Fest zu bereiten, an das sie sich noch lange zurückerinnern werden. Der Aufwand wird entsprechend groß gewesen sein, noch dazu, da nicht nur der engste Familien- oder Freundeskreis eingeladen wird, sondern *vielen* Gäste. Ein Mann, der sich ein solches Fest leisten kann, gehört sicher zu den angesehenen Einwohnern; es sollte demnach eine Ehre sein, zu seinem Fest eingeladen worden zu sein. Doch als das Fest beginnen soll, alles bereit steht, bleiben die Gäste aus... Keiner kommt. Keine Absage. Keine Rückmeldung. Erst auf die erneute Einladung, die die Angestellten des Mannes überbringen, erfolgt eine Reaktion – und zwar eine „Entschuldigung“ nach der anderen: Jeder hat etwas Wichtig(er)es zu tun bzw. gibt vor, durch anderweitige Verpflichtungen gebunden zu sein. Ob bloße Vorwände oder tatsächliche Tätigkeit: Die geladenen Gäste ziehen andere Dinge der Teilnahme am Fest vor und versuchen ihr offensichtliches Desinteresse mit diversen Ausreden

zu verschleiern. Die Einladung ist ihnen eher lästig. Die Plätze werden letztlich von jenen gefüllt, die nichts haben – und auch von nichts abgehalten bzw. abgelenkt werden. Auch wir *dürfen* am Festmahl des Herrn teilnehmen! Allzu oft empfinden wir die Einladung jedoch als Verpflichtung, als *Müssen*. Andere Dinge wie Besitz, Freizeit, Hobbys etc. erhalten gegenüber der Einladung Gottes zur Begegnung mit ihm Priorität. Eine Alternative ist schnell zur Hand. Das Irdische wird dem Übernatürlichen vorgezogen.

## GEISTLICHES WORT

„Dem Gottesdienst soll nichts vorgezogen werden.“

*hl. Benedikt von Nursia*

## VERTIEFUNG

Gott lädt uns ein und erwartet uns voll Freude.

- Ich überlege: Welche Ausreden habe ich Gott gegenüber verwendet?
- Ich gebe der Begegnung mit Gott heute Priorität und nehme mir bewusst Zeit für das Gebet. Vielleicht habe ich die Möglichkeit, an einer Heiligen Messe teilzunehmen.

## GEBET

O mein Herr, mein einziger Gott und Alles! Lass mich nie mehr Vergänglichem nachjagen. Alles ist nichtig hinieden wie der Schatten, der vorüberzieht. Lass nicht zu, dass ich mein Herz an irgendein Ding dieser Erde verliehre; lass nichts mich von Dir abwenden! Umfasse und durchdringe Du mich ganz. Nimm dieses schwache Herz und diesen haltlosen Geist in Deine göttliche Hut! Ziehe Du mich an Dich am Morgen, am Mittag und am Abend und sei Du mein Trost. Amen.

*sel. John Henry Newman*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Joh 4,5-19

*So kam [Jesus] zu einem Ort in Samarien, der Sychar hieß und nahe bei dem Grundstück lag, das Jakob seinem Sohn Josef vermacht hatte. Dort befand sich der Jakobsbrunnen. Jesus war müde von der Reise und setzte sich daher an den Brunnen; es war um die sechste Stunde. Da kam eine samaritanische Frau, um Wasser zu schöpfen. Jesus sagte zu ihr: Gib mir zu trinken! Seine Jünger waren nämlich in den Ort gegangen, um etwas zum Essen zu kaufen. Die samaritanische Frau sagte zu ihm: Wie kannst du als Jude mich, eine Samaritanerin, um Wasser bitten? Die Juden verkehren nämlich nicht mit den Samaritanern. Jesus antwortete ihr: Wenn du wüsstest, worin die Gabe Gottes besteht und wer es ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken!, dann hättest du ihn gebeten, und er hätte dir lebendiges Wasser gegeben. Sie sagte zu ihm: Herr, du hast kein Schöpfgefäß, und der Brunnen ist tief; woher hast du also das lebendige Wasser? Bist du etwa größer als unser Vater Jakob, der uns den Brunnen gegeben und selbst daraus getrunken hat, wie seine Söhne und seine Herden? Jesus antwortete ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen; 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 zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt. Da sagte die Frau zu ihm: Herr, gib mir dieses Wasser, damit ich keinen Durst mehr habe und nicht mehr hierher kommen 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. Die Frau sagte zu ihm: Herr, ich sehe, dass du ein Prophet bist.*

### BETRACHTUNG

Eine außergewöhnliche Begegnung: Jesus und die Frau am Jakobsbrunnen. Er ein Jude, sie eine Samaritanerin. Diese Begegnung birgt insofern Konfliktpotential als sich in der Geschichte Israels die Juden von den Bewohnern Samariens distanziert haben. Dennoch spricht Jesus die Samaritanerin an. Sie



reagiert überrascht, lässt sich jedoch auf das Gespräch mit dem Fremden ein. Sie stellt eine Frage nach der anderen, sie ist auf der Suche, sie spürt, dass Jesus ihre Sehnsucht stillen kann. Jesus geht auf ihre Lebenssituation ein: Fünf Männer hat sie bereits gehabt und der, den sie jetzt hat, ist nicht ihr Mann. Er zeigt auf den wunden Punkt in ihrem Leben, auf ihre Unzufriedenheit, nicht gefunden zu haben, was sie gesucht hat. Und Jesus verspricht ihr lebendiges Wasser, das nie versiegt, das überquellend und den Durst ihrer Sehnsucht löscht. Jesus selbst ist die Erfüllung aller Sehnsucht. Oft suchen wir unser Glück in zwischenmenschlichen Beziehungen, wir erwarten von nahestehenden Personen – Freunden, Ehepartner etc. –, dass sie unsere tiefste Sehnsucht stillen. Diese menschlichen Beziehungen sind ein großes Geschenk für uns und sehr wertvoll, ja eigentlich lebensnotwendig. Dennoch muss uns bewusst bleiben, dass die Sehnsucht des Menschen nach Geborgenheit, nach dem bedingungslosen Angenommensein, letztlich nur in Gott seine Erfüllung findet.

### GEISTLICHES WORT

„Wie sehr kennt Gott ganz allein den Abgrund der Herzen.“

*hl. Thérèse von Lisieux*

### VERTIEFUNG

- Ich überlege: Welche Personen überfordere ich, indem ich von ihnen die Erfüllung meiner Sehnsucht erwarte?
- Ich stärke meine Beziehung zu Jesus, indem ich das nachfolgende Stoßgebet immer wieder während des Tages bete.

### GEBET

O Jesus, ich gebe mich Dir hin, Sorge Du!

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Lk 5,11-32

*Viele Menschen folgten [Jesus] und drängten sich um ihn. Darunter war eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt. Sie war von vielen Ärzten behandelt worden und hatte dabei sehr zu leiden; ihr ganzes Vermögen hatte sie ausgegeben, aber es hatte ihr nichts genutzt, sondern ihr Zustand war immer schlimmer geworden. Sie hatte von Jesus gehört. Nun drängte sie sich in der Menge von hinten an ihn heran und berührte sein Gewand. Denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt. Sofort hörte die Blutung auf und sie spürte deutlich, dass sie von ihrem Leiden geheilt war. Im selben Augenblick fühlte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausströmte, und er wandte sich in dem Gedränge um und fragte: Wer hat mein Gewand berührt? Seine Jünger sagten zu ihm: Du siehst doch, wie sich die Leute um dich drängen, und da fragst du: Wer hat mich berührt? Er blickte umher, um zu sehen, wer es getan hatte. Da kam die Frau, zitternd vor Furcht, weil sie wusste, was mit ihr geschehen war; sie fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit. Er aber sagte zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen. Geh in Frieden! Du sollst von deinem Leiden geheilt sein.*

### BETRACHTUNG

Zwölf Jahre leidet diese Frau bereits an Blutungen – eine lange Zeitspanne des Leidens, der Schmerzen, der Krankheit. Jene Blutungen haben jedoch nicht nur eine medizinische Dimension, sondern auch eine soziale und kulturelle: Gemäß Levitikus 15 ist eine Frau mit Blutungen unrein und der Kontakt mit anderen Menschen macht auch jene unrein. Ihr Leiden schließt die Frau somit aus der Gesellschaft und vom Gottesdienst aus. In dieser Lage hat die Frau nichts unversucht gelassen und zahlreiche Ärzte aufgesucht. Da die medizinische Versorgung in Israel zu jener Zeit nur sehr beschränkt ist, ist davon auszugehen, dass es sich um die damals führende griechische Medizin handelt. Jene aber steht in einem religiösen Kontext, d.h. der griechische Götterkult beeinflusst die Praktiken stark. Diese kostspieligen Behandlungen führen zu keiner Linderung, im Gegenteil: sie bewirken zu-

sätzliche Schmerzen. Wie viele hoffnungsvolle Ansätze auf Heilung mögen sich in diesen zwölf Jahren zerschlagen haben...? Nun wagt sie sich an Jesus heran – im Vertrauen, dass er sie heilen kann. Sie berührt den Saum seines Gewandes und er berührt sie mit seiner Kraft. Sie berührt den, der Arzt für Seele und Leib ist. Ein kleiner Schritt, ein Augenblick, verändert ihr gesamtes Leben. Im Glauben wird sie zu einer Tochter Gottes.

## GEISTLICHES WORT

„Nichts soll dich verwirren, nichts dich erschrecken. Alles geht vorbei. Gott allein bleibt derselbe. Die Geduld erreicht alles. Wer Gott hat, dem fehlt nichts. Gott allein genügt.“

*hl. Teresa von Avila*

## VERTIEFUNG

Nicht die Medizin wird in Frage gestellt, sondern Praktiken, die Heilung auf Wegen versprechen, die uns von Jesus wegführen, gerade von dem, der in Wahrheit heilt und rettet.

- Ich überlege mir: Erwarte ich von Gott Heilung? Oder flüchte ich mich in Praktiken, die meine Seele schädigen? z.B. Esoterik?
- Ich entferne Gegenstände, denen ich magische Kräfte zuschreibe.

## GEBET

Behüte mich Gott, denn ich vertraue dir. Ich sage zum Herrn: „Du bist mein Herr; mein ganzes Glück bist du allein.“ An den Heiligen im Lande, den Herrlichen, an ihnen nur hab ich mein Gefallen. Viele Schmerzen leidet, wer fremden Göttern folgt. Ich will ihnen nicht opfern, ich nehme ihre Namen nicht auf meine Lippen. Du, Herr, gibst mir das Erbe und reichst mir den Becher; du hältst mein Los in deinen Händen. Ich habe den Herrn beständig vor Augen. Er steht mir zur Rechten, ich wanke nicht. Darum freut sich mein Herz und frohlockt meine Seele; auch mein Leib wird wohnen in Sicherheit. Du zeigst mir den Pfad zum Leben. Vor deinem Angesicht herrscht Freude in Fülle, zu deiner Rechten Wonne für alle Zeit.

*Psalm 16,1-5.8-9.11*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Lk 15,11-24

*Weiter sagte Jesus: Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht. Da teilte der Vater das Vermögen auf. 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. Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über das Land und es ging ihm sehr schlecht. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon. Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben mehr als genug zu essen und ich komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner. 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. Da sagte der Sohn: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein. Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt ihm einen Ring an die Hand und zieht ihm Schuhe an. Bringt das Mastkalb her und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn mein Sohn war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden. Und sie begannen, ein fröhliches Fest zu feiern.*

### BETRACHTUNG

Während am Beginn der ersten Woche das Handeln des Sohnes im Mittelpunkt der Betrachtung (vgl. 4. Tag) gestanden ist, wird nun der Blick im zweiten Teil des Gleichnisses auf die Person des Vaters gelenkt. Der Vater erwartet den Sohn voller Sehnsucht: „Der Vater sah ihn schon von weitem kommen...“ Das Gleichnis erwähnt nicht, wie lange der Sohn fern der Heimat zugebracht hat: Ein paar Monate? Ein paar Jahre? Die Sehnsucht des Vaters ist nicht schwächer geworden, er hält Ausschau nach dem Sohn, er

ist geduldig, beharrlich, zuversichtlich. Bereits aus der Entfernung erkennt er ihn. Nun, da der Sohn aus freiem Willen zurückkehrt, wartet der Vater nicht mehr ab, er „eilt“ ihm entgegen, er läuft auf ihn zu. Kein Vorwurf, keine Schelte. Stattdessen nimmt der Vater seinen heimgekehrten Sohn in die Arme, er drückt ihn an sich, küsst ihn, setzt ihn wieder als Sohn ein. Es ist die Freude „über einen einzigen Sünder, der umkehrt“ (Lk 15,7). Gott hat unendliche Sehnsucht nach uns. Gerade wenn wir uns von ihm abgewandt oder entfernt haben, wartet er geduldig auf unsere Umkehr, ja Heimkehr, um uns die Schuld zu vergeben und als seine Söhne und Töchter anzunehmen. Im Sakrament der Buße umarmt uns Gott mit seiner ganzen Liebe.

## GEISTLICHES WORT

„Die glücklichste Seele ist jene, die sich Gottes Barmherzigkeit anvertraut.“  
*hl. Faustyna Kowalska*

## VERTIEFUNG

Gott sehnt sich danach, uns in die Arme zu schließen und uns die Vergebung unserer Sünden zu schenken.

- Ich denke darüber nach, wodurch ich mich von Gott entfernt habe. Zur Gewissenserforschung kann mir ein Gewissensspiegel helfen, z.B. Gotteslob Nr. 600 und Nr. 601.
- Es empfiehlt sich in den verbleibenden Tagen der Exerzitien das Bußsakrament zu empfangen.

## GEBET

Der Herr ist barmherzig und gnädig, langmütig und reich an Güte. Er wird nicht immer zürnen, nicht ewig im Groll verharren. Er handelt an uns nicht nach unsern Sünden und vergilt uns nicht nach unsrer Schuld. Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so hoch ist seine Huld über denen, die ihn fürchten. So weit der Aufgang entfernt ist vom Untergang, so weit entfernt er die Schuld von uns. Wie ein Vater sich seiner Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über alle, die ihn fürchten.

*Ps 103,8-13*

## GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

Atme in mir, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges tue.

Locke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges hüte.

Hüte mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich das Heilige niemals verliere.

Amen.

*hl. Augustinus von Hippo*

# Woche 2



## **E**INLEITUNGSGEDANKE

Gottes Suchen nach dem Menschen hat in Jesus seinen Höhepunkt gefunden. Gott ist selbst Mensch geworden, damit wir IHN finden können: als Immanuel, als Geber, als Heiland, als Bruder, als Lebensspender, als Meister, als Erlöser.

## 11. TAG | Jesus, mein Immanuel

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Mt 1,18-23

*Mit der Geburt Jesu Christi war es so: Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt; noch bevor sie zusammengekommen waren, zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete – durch das Wirken des Heiligen Geistes. Josef, ihr Mann, der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte, beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen. Während er noch darüber nachdachte, erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. Sie wird einen Sohn gebären; ihm sollst du den Namen Jesus geben; denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen. Dies alles ist geschehen, damit sich erfüllte, was der Herr durch den Propheten gesagt hat: Seht, die Jungfrau wird ein Kind empfangen, einen Sohn wird sie gebären, und man wird ihm den Namen Immanuel geben, das heißt übersetzt: Gott ist mit uns.*

### BETRACHTUNG

Josef befindet sich in einem inneren Dilemma: Maria, seine Braut erwartet ein Kind, von dem er weiß, dass es nicht seines ist. Welch tiefe Not muss das für diesen rechtschaffenen Mann bedeutet haben! In seinen Gedanken ringt Josef um die rechte Lösung dieser schmerzlichen Situation. Da kommt ihm ein Engel des Herrn zu Hilfe und offenbart ihm, welch großes Wunder Gott in der Stille und Verborgenheit von Nazaret an Maria vollbracht hat. Es ist das größte Wunder aller Zeiten: Gott wird Mensch. Damit erreicht das sehnsuchtsvolle Suchen Gottes nach dem Menschen, das bereits im Alten Testament begonnen hat, seinen Höhepunkt. Was Jahwe einst durch den Propheten Mose seinem Volk zugesagt hat, „*Ich bin der ‚Ich-bin-da‘*“ (Ex 3,14), findet in der Geburt des Messias auf unübertreffbare Weise seine Verwirklichung, weil er nun selbst leibhaftig unter den Menschen lebt. Dieses große Geheimnis verkündet der Engel des Herrn nicht nur Josef im Traum, sondern diese Freudenbotschaft gilt uns allen: Gott ist Immanuel, er ist *mit uns*. Was dies bedeutet, werden wir wohl nie ganz zu erfassen vermögen, ja wir können nur staunend und dankbar erahnen, welch gewaltig



großen Schritt Gott in der Menschwerdung auf uns zugemacht hat – nur damit wir ihn finden können!

## GEISTLICHES WORT

„Gott ist so groß, dass er klein werden kann. Gott ist so mächtig, dass er sich wehrlos machen kann und als wehrloses Kindlein auf uns zugeht, damit wir ihn lieben können. Gott ist so gut, dass er auf seinen göttlichen Glanz verzichtet und in den Stall herabsteigt, damit wir ihn finden können und so seine Güte auch uns berührt, uns ansteckt, durch uns weiterwirkt. [...] Gott ist einer von uns geworden, damit wir mit ihm sein, ihm ähnlich werden können.“

*Benedikt XVI.*

## VERTIEFUNG

Gott ist Immanuel. Er ist *mit uns*.

- Angesichts des Geheimnisses der Menschwerdung Gottes werde ich innerlich still und danke ihm für dieses große Geschenk.
- Ich überlege mir: Bin ich mir im Alltag dessen bewusst, dass Gott immer mit mir und bei mir ist?

## GEBET

Herr Jesus, Fülle der Zeiten und Herr der Geschichte, gib uns ein demütiges und einfaches Herz, damit wir immer wieder neu staunend das Geheimnis der Menschwerdung betrachten, in der du, Sohn des Höchsten, im Schoß der Jungfrau Maria, des Tempels des Heiligen Geistes, unser Bruder geworden bist.

Jesus, Anfang und Vollendung des neuen Menschen, bekehre unsere Herzen zu dir, damit wir die Irrwege verlassen und deinen Spuren folgen auf dem Weg, der zum Leben führt. Amen.

*hl. Johannes Paul II.*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Joh 2,1-11

*Am dritten Tag fand in Kana in Galiläa eine Hochzeit statt und die Mutter Jesu war dabei. Auch Jesus und seine Jünger waren zur Hochzeit eingeladen. Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. Jesus erwiderte ihr: Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut! Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungsvorschrift der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter. Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist. Sie brachten es ihm. Er 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 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 zurückgehalten. So tat Jesus sein erstes Zeichen, in Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit und seine Jünger glaubten an ihn.*

### BETRACHTUNG

In der Erzählung von der Hochzeit zu Kana stellt uns der Evangelist Johannes das erste *Zeichen* Jesu vor Augen, durch das er seine Herrlichkeit offenbart. Jesus ist in der Tat mehr als ein gewöhnlicher Mensch – dies geht bereits aus seinem Gespräch mit Maria hervor, das auf den ersten Blick wie ein ganz menschliches Gespräch zwischen Sohn und Mutter erscheint: Maria weiß um die Göttlichkeit ihres Sohnes und die damit verbundene Allmacht und vertraut ihm gerade deshalb die Not der Brautleute an. Angesichts der Tatsache, dass eine Hochzeitsfeier nach jüdischer Sitte eine ganze Woche dauert, würde das Fehlen des Weines eine umso größere Verlegenheit des Brautpaares bedeuten. „*Sie haben keinen Wein mehr*“, stellt Maria schlicht fest. Maria macht Jesus auf den Mangel aufmerksam, überlässt jedoch die Situation und deren Ausgang vertrauensvoll ihrem Sohn und legt die Art und Weise des Eingreifens in seine Hände. Im Wunder der Verwandlung von



Wasser in Wein, das Jesus nun wirkt, wird deutlich, *wie* Gott in das Leben des Menschen eingreift: Indem Jesus fast 600 Liter Wasser in Wein verwandelt – also viel mehr, als eigentlich notwendig – zeigt er, dass Gottes Zeichen *Überfluss* ist. Er schenkt mehr als wir brauchen, er schenkt uns die Fülle.

## GEISTLICHES WORT

„Gott verschwendet seine größten Schätze und gibt sie uns umsonst.“

*hl. Thérèse von Lisieux*

„Seit Anbeginn bist du der Geber alles Guten für jeden. Du gibst uns die Gaben des Glaubens, der guten Werke und der Hoffnung. Jetzt und allezeit und in Ewigkeit.“

*hl. Rabanus Maurus*

## VERTIEFUNG

Weil Jesus Gott ist, hat er die Macht, auch in *unserem* Leben Wunder zu wirken.

- Ich frage mich: Wende ich mich in schwierigen Situationen an Jesus? Suche ich bei ihm die Fülle des Lebens? Traue ich ihm zu, dass er in meinem Leben Dinge zum Besseren verwandeln kann?
- Ich erinnere mich an konkrete Situationen meines Lebens, in denen ich von Jesus reich beschenkt wurde.

## GEBET

Meine Seele preist die Größe des Herrn, und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter. Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter. Denn der Mächtige hat Großes an mir getan und sein Name ist heilig. Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten. Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten: Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind; er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen. Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen. Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen, das er unsern Vätern verheißen hat, Abraham und seinen Nachkommen auf ewig. Amen.

*Magnifikat, Lk 1,46-55*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Mk 10,46-52

*Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg.*

### BETRACHTUNG

„Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!“ Mit dieser Bitte wendet sich der blinde Bettler Bartimäus an Jesus, der, gefolgt von einer großen Menschenmenge, an ihm vorübergeht. Scheinbar überhört Jesus diesen Flehruf zunächst, sodass Bartimäus, ungeachtet der ärgerlichen Reaktionen der Umstehenden, seine Bitte noch lauter als zuvor wiederholt. Ein solch inständiges Flehen kann Jesus in seinem großen Erbarmen nicht unerhört lassen und so wendet er sich dem Kranken zu und fragt ihn, was er ihm tun solle. Dessen Antwort, „Rabbuni, ich möchte wieder sehen können“, zeugt von einem großen Glauben an die göttliche Vollmacht Jesu, *der Blinde wieder sehen, Lahme gehen, Aussätzige rein werden und Taube hören lässt* (vgl. Mt 11,5) – kurz: der heilt, was verwundet ist. Es ist genau dieser feste Glaube des Bittenden, der es Jesus ermöglicht, heilend einzugreifen. Der Herr schenkt Bartimäus das Augenlicht wieder und führt ihn aus der Dunkelheit ins Licht. Dasselbe möchte Jesus, der Heiland, auch mit all unseren Verwundungen tun, seien sie körperlicher oder seelischer Art. Er kann unsere Leiden, die wir als Dunkelheit in unserem Leben empfinden, in Licht verwandeln, weil er jede unserer Wunden kennt, ja sie in seinem Leiden und Sterben bereits alle auf sich genommen hat. So gilt für jeden einzelnen von

uns, was bereits der Prophet Jesaja schreibt: „*Durch seine Wunden sind wir geheilt.*“ (Jes 53,5)

## GEISTLICHES WORT

„Die Menschen ändern sich, doch Gott ändert sich nicht. Er ist genau derselbe wie damals: genauso göttlich, genauso mächtig, genauso gütig, genauso erfüllt von Mitleid mit den Menschen, genauso willig, das Gebet und den Glauben zu erhören. Bitten wir also...“

*sel. Charles de Foucauld*

„Es gibt keinen Kummer auf Erden, den der Himmel nicht heilen kann.“

*hl. Thomas Morus*

## VERTIEFUNG

So wie Jesus während seines öffentlichen Wirkens zahlreiche Menschen von ihren Krankheiten befreit hat, möchte er auch unsere Verwundungen heilen.

- Heute bringe ich Jesus, meinem Heiland, alle meine körperlichen und seelischen Leiden, meine Nöte und Dunkelheiten.
- Ich bitte ihn, dass er alle *meine Wunden* heilt.

## GEBET

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 glückselig 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. Gib dem Volk, das dir vertraut, das auf deine Hilfe baut, deine Gaben zum Geleit. Lass es in der Zeit bestehn, deines Heils Vollendung sehn und der Freuden Ewigkeit. Amen.

*Pfingstsequenz*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Mk 6,30-34

*Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an. Als er ausstieg und die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.*

### BETRACHTUNG

Die Jünger Jesu kehren von ihrer Mission, zu der sie Jesus einige Zeit zuvor ausgesandt hat (vgl. Mk 6,6b-13), zurück. Während sie noch von all dem, was sie dabei erlebt haben, erzählen, bemerkt Jesus, wie erschöpft und müde die Apostel sind. Er *erkennt* jedoch nicht nur ihre Müdigkeit, sondern *fühlt auch mit ihnen mit*, denn er weiß selber, was es heißt, erschöpft und entkräftet zu sein. Weil Jesus *wahrer Gott* und *wahrer Mensch* zugleich ist, bleibt auch er nicht von den menschlichen Gebrechen verschont, sondern kennt Müdigkeit, Hunger, Trauer, ja sogar Angst. Mit anderen Worten: *Jesu Leben war wirklich das eines Menschen* (vgl. Phil 2,7); er war uns *in allem gleich außer der Sünde*. Als unser Bruder bewegt ihn zutiefst all das, was unser menschliches Leben ausmacht, besonders jedoch, was uns belastet und uns bisweilen zu erdrücken droht. Dies kann – wie bei den Aposteln – eine äußerliche Erschöpfung oder aber – wie bei den Menschen, die Jesus und den Jüngern an den entlegenen Ort folgen, – eine innere Ruhelosigkeit sein; Jesus hat Mitleid. Und so spricht er auch zu uns: *„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“* (Mt 11,28)

## GEISTLICHES WORT

„Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.“

*hl. Augustinus*

## VERTIEFUNG

Dem hl. Pfarrer von Ars fiel einmal ein Bauer auf, der immer wieder für lange Zeit in der Kirche verweilte. Eines Tages fragte der Pfarrer diesen Bauern, was er so lange in der Kirche mache. Da antwortete dieser: „Ich schaue IHN an und ER schaut mich an!“

- Heute nehme ich mir eine Zeit der Stille an einem ruhigen Ort (am besten in einer Kirche). Ich versetze mich in die Gegenwart Gottes und lasse mich von ihm anschauen, um so bei ihm innere Ruhe und Frieden zu finden.
- Ich lese den Psalm und verweile bei dem Wort, das mich anspricht oder dem Satz, der mein Herz bewegt.

## GEBET

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe. Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg; darum werde ich nicht wanken. Wie lange rennt ihr an gegen einen Einzigen, stürmt alle heran wie gegen eine fallende Wand, wie gegen eine Mauer, die einstürzt? Ja, sie planen, ihn von seiner Höhe zu stürzen; Lügen ist ihre Lust. Sie segnen mit ihrem Mund, doch in ihrem Herzen fluchen sie. Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe; denn von ihm kommt meine Hoffnung. Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg; darum werde ich nicht wanken. Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre; Gott ist mein schützender Fels, meine Zuflucht. Vertrau ihm, Volk Gottes, zu jeder Zeit! Schüttet euer Herz vor ihm aus! Denn Gott ist unsere Zuflucht.

*Psalm 62,1-9*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

#### SCHRIFTLESUNG – Joh 11,17.39-44

*Als Jesus ankam, fand er Lazarus schon vier Tage im Grab liegen. [...] Jesus sagte: Nehmt den Stein weg! Marta, die Schwester des Verstorbenen, entgegnete ihm: Herr, er riecht aber schon, denn es ist bereits der vierte Tag. Jesus sagte zu ihr: Habe ich dir nicht gesagt: Wenn du glaubst, wirst du die Herrlichkeit Gottes sehen? Da nahmen sie den Stein weg. Jesus aber erhob seine Augen und sprach: Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast. Ich wusste, dass du mich immer erhörst; aber wegen der Menge, die um mich herum steht, habe ich es gesagt; denn sie sollen glauben, dass du mich gesandt hast. Nachdem er dies gesagt hatte, rief er mit lauter Stimme: Lazarus, komm heraus! Da kam der Verstorbene heraus; seine Füße und Hände waren mit Binden umwickelt, und sein Gesicht war mit einem Schweiß Tuch verhüllt. Jesus sagte zu ihnen: Löst ihm die Binden und lasst ihn weggehen!*

#### BETRACHTUNG

In der Totenerweckung des Lazarus offenbart Jesus noch einmal auf eindrucksvolle Weise seine Gottheit. „Lazarus, komm heraus!“, richtet Jesus mit lauter Stimme an seinen bereits vor vier Tagen verstorbenen Freund, der daraufhin tatsächlich das Grab verlässt und unter die Lebenden zurückkehrt. Jesus vermag nicht nur Kranke zu heilen, böse Geister auszutreiben, Stürme zu beschwichtigen und durch verschiedene Wunder zu zeigen, dass er Macht über die gesamte Schöpfung hat; in der Totenerweckung des Lazarus wird deutlich, dass er sogar Herr über Leben und Tod ist. So wie er jeden einzelnen Menschen ins Dasein ruft und ihm sein Leben schenkt, so liegt auch der Tod in seinen Händen. Diesem haftet eine Endgültigkeit an und er ist für uns Menschen weder abwendbar noch rückgängig zu machen. Für Gott jedoch ist nichts unmöglich – das zeigt uns Jesus, wenn er den toten Lazarus entgegen aller natürlichen Gesetze nochmals für das irdische Leben erweckt.

Dieses Wunder lässt sich sehr gut auf das geistige Leben übertragen: Auch wir befinden uns bisweilen – ähnlich wie Lazarus – in dunklen Gräbern, fühlen uns von Menschen, Dingen usw. wie in Binden eingeeengt und zu-





geschnürt. Andererseits kann es auch uns passieren, dass wir andere und anderes in Gräber legen und für tot erklären: Menschen, Beziehungen, Situationen. „Er/sie/es ist für mich gestorben“, sprechen wir dann nur allzu leicht aus. Doch Jesus, der Lebensspender, will diese unsere Verhärtungen und fesselnden Binden, die wir einander umlegen, lösen und uns davon befreien.

### GEISTLICHES WORT

„Das schlimmste Gefängnis ist das geschlossene Herz.“

*hl. Johannes Paul II.*

### VERTIEFUNG

Jesus ist gekommen, damit wir das Leben haben und es in Fülle haben (vgl. Joh 10,10).

- Ich überlege mir: Welche Menschen, Beziehungen, Situationen, Bereiche meines Lebens sehe ich als „tot“ an?
- Ich spreche mit Jesus darüber und bitte ihn all das neu zu beleben.

### GEBET

Du Auferstandener bist hinabgestiegen in den Tod und zu allen, die er in sich begraben hat. Steig auch in mir hinab bis in alles, was in mir tot ist, und zu allem, was auf Dein Leben wartet und Dein Licht. Du bist wahrhaft auferstanden aus dem Grab und führst die Toten ins Licht und die Sünder in die Versöhnung des Vaters. Steh auch auf in mir, aus meinen Gräbern, und hebe, was in mir tot ist, ins Leben, mein Unansehnliches in den liebenden Blick und meine Schuld in die wartenden Arme des Vaters. Amen.

*Georg Lengerke, Priester und Theologe*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

#### SCHRIFTLESUNG – Joh 13,1-5.12-15

*Es war vor dem Paschafest. Jesus wusste, dass seine Stunde gekommen war, um aus dieser Welt zum Vater hinüberzugehen. Da er die Seinen, die in der Welt waren, liebte, erwies er ihnen seine Liebe bis zur Vollendung. Es fand ein Mahl statt, und der Teufel hatte Judas, dem Sohn des Simon Iskariot, schon ins Herz gegeben, ihn zu verraten und auszuliefern. Jesus, der wusste, dass ihm der Vater alles in die Hand gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott zurückkehrte, stand vom Mahl auf, legte sein Gewand ab und umgürtete sich mit einem Leinentuch. 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. 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? Ihr sagt zu mir Meister und Herr und ihr nennt mich mit Recht so; denn ich bin es. Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen. Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe.*

#### BETRACHTUNG

Jesus steht nun unmittelbar vor seinem Leiden und Sterben. Beim letzten Abendmahl ist die feierliche Stunde des Meisters gekommen, in der er seinen Jüngern noch ein letztes Mal die tiefsten Geheimnisse Gottes, den Kern seiner Lehre, anvertraut (vgl. Joh 13-17). Ein neues Gebot, welches alle anderen umfasst und vollendet, trägt er ihnen nun auf: „*Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben.*“ (Joh 13,34) Die Liebe ist das Zeichen Jesu und sie ist auch das Zeichen derer, die ihm nachfolgen. Sie ist kein abstrakter Gedanke, sondern muss ganz konkret gelebt werden – das zeigt Jesus in der Fußwaschung, die er an den Jüngern vollzieht. Er, der Meister, der Herr, beugt sich und erweist seinen Jüngern den Dienst eines Sklaven. In dieser demütigen Geste Jesu ist sozusagen der *Sinn seines ganzen Lebens* noch einmal zusammengefasst: Jesus dient dem Menschen, er schenkt sich ihm, gibt sich ihm hin – bis zum Tod am Kreuz. Und er sagt zu

uns: „*Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt wie ich an euch gehandelt habe.*“

## GEISTLICHES WORT

„Das größte Glück unseres Lebens: so werden wie Jesus.“

*hl. Johannes Eudes*

„Rede über Christus nur dann, wenn du gefragt wirst. Aber lebe so, dass man dich nach Christus fragt!“

*Paul Claudel, christlicher Schriftsteller und Dichter*

## VERTIEFUNG

Jesus zeigt uns, was es heißt, ein wahrer Jünger des Meisters zu sein: Es genügt nicht, seine Lehre zu hören. Er fordert uns auf, diese auch im alltäglichen Leben in die Tat umzusetzen.

- Ich vollbringe heute eine gute Tat.

## GEBET

Ich brauche Dich, Herr, als meinen Lehrer, tagtäglich brauche ich Dich. Gib mir die Klarheit des Gewissens, die allein Deinen Geist fühlen und begreifen kann. Meine Ohren sind taub, ich kann Deine Stimme nicht hören. Mein Blick ist getrübt, ich kann Deine Zeichen nicht sehen. Du allein kannst mein Ohr schärfen, meinen Blick klären und mein Herz reinigen. Lehre mich zu Deinen Füßen sitzen und auf Dein Wort hören. Amen.

*sel. John Henry Newman*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Joh 19,28-34

*Danach, als Jesus wusste, dass nun alles vollbracht war, sagte er, damit sich die Schrift erfüllte: Mich dürstet. Ein Gefäß mit Essig stand da. Sie steckten einen Schwamm mit Essig auf einen Ysopzweig und hielten ihn an seinen Mund. Als Jesus von dem Essig genommen hatte, sprach er: Es ist vollbracht! Und er neigte das Haupt und gab seinen Geist auf. Weil Rüsttag war und die Körper während des Sabbats nicht am Kreuz bleiben sollten, baten die Juden Pilatus, man möge den Gekreuzigten die Beine zerschlagen und ihre Leichen dann abnehmen; denn dieser Sabbat war ein großer Feiertag. Also kamen die Soldaten und zerschlugen dem ersten die Beine, dann dem andern, der mit ihm gekreuzigt worden war. Als sie aber zu Jesus kamen und sahen, dass er schon tot war, zerschlugen sie ihm die Beine nicht, sondern einer der Soldaten stieß mit der Lanze in seine Seite, und sogleich floß Blut und Wasser heraus.*

### BETRACHTUNG

Mit letzter Kraft spricht der Herr dieses gewaltige Wort aus: „*Es ist vollbracht.*“ Er neigt sein Haupt und stirbt – für das Heil der Welt. Was hier geschieht trifft das Zentrum unseres Glaubens. Die Liebe Gottes zum Menschen erreicht im Erlösertod Jesu am Kreuz ihren unüberbietbaren Höhepunkt. Ja, „*Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat.*“ (Joh 3,16). Er ist der Freund, der uns seine Liebe bis zur Vollendung erwiesen und daher sein Leben für uns hingegeben hat. Dafür hat der Herr sogar sein Herz öffnen lassen und es zur Gnadenquelle für die Menschheit gemacht. In Blut und Wasser, die immer schon als Symbole für die Sakramente der Kirche gedeutet wurden, ergießen sich nun die Ströme des Heils über die Erde. Wir sind erlöst, sind aus der Knechtschaft der Sünde befreit zu Söhnen und Töchtern Gottes geworden. Das Werk der Erlösung ist vollbracht. Nun liegt es an uns, dass sich dieses Werk auch in unserem eigenen Leben vollzieht. Gott, der alles für uns getan hat, erwartet nur dies eine von uns: Dass wir die Erlösung annehmen, d.h. dass wir uns seiner un-

endlichen Liebe öffnen und unser ganzes Sein von seiner erlösenden Liebe durchdringen lassen. *„Nicht darin besteht die Liebe, dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt und seinen Sohn als Sühne für unsere Sünden gesandt hat.“* (1 Joh 4,10) Lassen wir uns von Jesus bereitwillig lieben und er wird uns nach und nach selbst in Liebe verwandeln!

## GEISTLICHES WORT

„Zur Liebe kann man niemanden zwingen. Nur Liebe selbst weckt Gegenliebe.“

*hl. Maximilian Kolbe*

„Ich schaue auf den Gekreuzigten, und wenn ich sehe, wie Er sich für mich hingegeben hat, dann kommt mir vor, dass ich nicht weniger für Ihn tun kann, als mich zu verausgaben, mich verzehren zu lassen, um Ihm ein wenig von dem zurückzuerstatten, was Er mir geschenkt hat!“

*sel. Elisabeth von Dijon*

## VERTIEFUNG

Aus dem geöffneten Herzen Jesu strömt uns unaufhörlich die unendliche Liebe unseres Erlösers entgegen.

- Ich betrachte heute ein Kreuz und stelle mir die Szene des Todes Jesu vor.
- Ich danke Jesus für meine Erlösung.

## GEBET

Heil'ges Kreuz, sei hochverehret, Baum, an dem der Heiland hing, wo sich seine Lieb bewähret, Lieb, die bis zum Tode ging. Kreuz, du Denkmal seiner Leiden, präg uns seine Liebe ein, dass wir stets die Sünde meiden, stets gedenken seiner Pein! Heil'ges Kreuz, du Siegeszeichen, selig, wer auf dich vertraut; sicher wird sein Ziel erreichen, wer auf dich im Leben schaut. Sei mit Mund und Herz verehret, Kreuzstamm Christi, meines Herrn. Einstmals sehn wir dich verkläret, strahlend gleich dem Morgenstern. Amen.

## GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

Atme in mir, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges tue.

Locke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges hüte.

Hüte mich, Du Heiliger Geist,  
dass ich das Heilige niemals verliere.

Amen.

*hl. Augustinus von Hippo*

# Woche 3



LIEBEN

## **E**INLEITUNGSGEDANKE

Jesus hat uns seine Liebe bis zum Äußersten erwiesen, bis zum Tod am Kreuz. Wir sind eingeladen, diese überströmende Liebe des Herzens Jesu mit Liebe zu beantworten.

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG - Lk 19,1-10

*Jesus kam nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zollpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt. Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden, weil auch dieser Mann ein Sohn Abrahams ist. Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.*

### BETRACHTUNG

Es ist zunächst nur Neugier, die Zachäus auf einen Baum steigen lässt, um diesen ungewöhnlichen Rabbi zu sehen. Ja, aus der Ferne will er sich diesen Jesus anschauen, von dem die Leute so viel Wunderliches erzählen. Doch für Jesus genügt dieses bloße Interesse und er ergreift die Initiative: „Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein.“ Jesus führt diese Begegnung ganz bewusst herbei. Und er will, dass es keine oberflächliche Begegnung bleibt, sondern er wünscht, in das Haus, d.h. in das ganz Persönliche des Zachäus, einkehren zu dürfen. Die Einwände, Bedenken, ja Vorwürfe der umstehenden Leute beachtet der Herr nicht, denn er möchte gerade auch die retten und denen seine heilende Freundschaft anbieten, die in den Augen der Menschen im Reich Gottes keinen Platz mehr haben. Diese barmherzige Liebe des Erlösers bleibt nicht ohne Folgen, denn im Herzen des Zöllners wird nun selbst die Liebe geboren; eine Liebe, die seinen bisherigen Alltag neu umfängt und durchdringt. Zachäus



erkennt, dass die Liebe Jesu ihn zur Antwort herausfordert. Und er gibt diese Antwort ganz konkret, indem er zwar bei seiner bisherigen Tätigkeit und in seinem bisherigen Umfeld bleibt, doch diese nun im Geiste Jesu neu zu gestalten versucht.

## GEISTLICHES WORT

„Habt keine Angst vor Christus! Er nimmt nichts, und er gibt alles. Wer sich ihm gibt, erhält alles hundertfach zurück. Ja, ‚öffnet, reißt die Tore weit auf für Christus!‘ (hl. Johannes Paul II.) – dann findet ihr das wirkliche Leben.“

*Benedikt XVI.*

## VERTIEFUNG

Zachäus nimmt Jesus bei sich auf und öffnet ihm nicht nur sein Haus, sondern auch sein Herz.

- Ich stelle mir vor: Jesus bittet mich, in mein Haus, in mein Leben kommen zu dürfen. Was antworte ich ihm? Bin ich bereit, mich auf eine tiefere Freundschaft mit Jesus einzulassen; auf seine Liebe zu antworten?
- Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für meinen konkreten Alltag?

## GEBET

Schmücke mein Herz, Herr, mit Deiner Gegenwart; verwandle es in eine Wohnung für Dich! Du bist der Gast, den ich erwarte, der Freund, der bei mir bleiben soll. Dir, dem ein Palast gebührt, habe ich nur eine ärmliche Hütte anzubieten. Ich schmücke mein Haus mit Sehnsucht und Verlangen. Dann wird der Glanz des Himmels meine Wohnung erhellen. Mein Haus wird eine Kathedrale sein, mein Herz ein Tabernakel. Schmücke mein Herz, Herr, mit Deiner Gegenwart, verwandle es in eine Wohnung für Dich. Amen.

*hl. Johannes XXIII.*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

#### SCHRIFTLESUNG – Lk 11,1-4

*Jesus betete einmal an einem Ort; und als er das Gebet beendet hatte, sagte einer seiner Jünger zu ihm: Herr, lehre uns beten, wie schon Johannes seine Jünger beten gelehrt hat. Da sagte er zu ihnen: Wenn ihr betet, so sprecht: Vater, dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Gib uns täglich das Brot, das wir brauchen. Und erlass uns unsere Sünden; denn auch wir erlassen jedem, was er uns schuldig ist. Und führe uns nicht in Versuchung.*

#### BETRACHTUNG

Beten ist dem jüdischen Volk zutiefst vertraut und gehört zur täglichen Praxis. Wenn die Jünger Jesus also bitten, „*Herr, lehre uns beten!*“, so lässt dies erahnen, dass sie diese Bitte nicht an ihn richten, weil sie die Praxis des Betens an sich nicht kennen; vielmehr legt es den Schluss nahe, dass sie bemerkt haben, dass das Gebet Jesu ganz besonders, vielleicht auch ganz anders ist als alle bisher gewohnten Gebetformen. Und dieses Besondere des Betens Jesu wird schon im ersten Wort jenes Gebetes deutlich, das der Herr seinen Jüngern anvertraut: Vater!

Es handelt sich um das aramäische Wort *Abba*, das Jesus hier gebraucht und das in unserer heutigen Sprache am besten mit *Papa* widerzugeben ist. Jesus verwendet also eine überaus familiäre und persönliche Anrede und zeigt damit, dass das Gebet nicht ein leeres Geplapper sein soll (vgl. Mt 6,7), das wir an Gott richten, sondern dass es um ein ganz persönliches Gespräch, um eine ganz persönliche Begegnung mit ihm geht. Anders ausgedrückt: Wer mit dem Herzen betet, der wird bald erfahren, dass seine Beziehung zu Gott mit jedem Wort, das er an ihn richtet, tiefer wird.

## GEISTLICHES WORT

„Das Gebet ist meiner Ansicht nach nichts anderes als ein Gespräch mit einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt.“

*hl. Teresa von Avila*

„In den Büchern suchen wir Gott, im Gebet finden wir ihn. Das Gebet ist der Schlüssel zum Herzen Gottes.“

*hl. P. Pio von Pietrelcina*

## VERTIEFUNG

So wie Jesus das persönliche Gespräch mit dem Vater gesucht hat, so treten auch wir im Gebet in ein persönliches Gespräch mit Jesus, der uns zum Vater führt.

- Ich überlege mir: Vertiefe ich im Gebet meine Beziehung zu Jesus? Wie schaut es mit meiner Bereitschaft zum Gebet aus? Schenke ich Jesus meine Zeit? Täglich? Wie oft? Wie bete ich? Spreche ich manchmal auch ganz persönlich mit Jesus? Gebe ich auch ihm die Möglichkeit, mir in der Stille zu antworten?
- Ich bete das Vaterunser langsam und bewusst, Bitte für Bitte.

## GEBET

Herr, lass es leise werden in meinem Herzen, mildere alles, was vom Alltag noch nachklingt und was nicht Dein ist. Lass es verstummen, auf dass nur noch Deine Stimme hörbar sei, so deutlich, dass ich sie dann aus dem Gebet in den Alltag mitnehmen kann und dadurch der Alltag zum Gebet werde. Dann aber soll meine Stimme nur noch Deine Worte sagen. Amen.

*Adrienne von Speyr, Mystikerin*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Mt 25,31-40

*Wenn der Menschensohn in seiner Herrlichkeit kommt und alle Engel mit ihm, dann wird er sich auf den Thron seiner Herrlichkeit setzen. Und alle Völker werden vor ihm zusammengerufen werden und er wird sie voneinander scheidet, wie der Hirt die Schafe von den Böcken scheidet. Er wird die Schafe zu seiner Rechten versammeln, die Böcke aber zur Linken. Dann wird der König denen auf der rechten Seite sagen: Kommt her, die ihr von meinem Vater gesegnet seid, nehmt das Reich in Besitz, das seit der Erschaffung der Welt für euch bestimmt ist. Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und obdachlos und ihr habt mich aufgenommen; ich war nackt und ihr habt mir Kleidung gegeben; ich war krank und ihr habt mich besucht; ich war im Gefängnis und ihr seid zu mir gekommen. Dann werden ihm die Gerechten antworten: Herr, wann haben wir dich hungrig gesehen und dir zu essen gegeben, oder durstig und dir zu trinken gegeben? Und wann haben wir dich fremd und obdachlos gesehen und aufgenommen, oder nackt und dir Kleidung gegeben? Und wann haben wir dich krank oder im Gefängnis gesehen und sind zu dir gekommen? Darauf wird der König ihnen antworten: Amen, ich sage euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.*

### BETRACHTUNG

Es ist ein endzeitliches Bild, das Jesus den Jüngern in diesen eindrücklichen Worten vor Augen stellt: Er spricht vom Weltgericht, das der Menschensohn – und damit meint Jesus sich selber – am Ende der Zeiten vollziehen wird und bei dem die Menschen Rechenschaft für das ablegen müssen, was sie in ihrem Leben getan bzw. nicht getan haben. Dabei verheißt Jesus seinen Jüngern: Jene zu seiner „Rechten“ werden vom Vater gesegnet sein und das Reich in Besitz nehmen, das für sie bereitet ist. Dieser überaus große Lohn wird ihnen zuteil, weil sie dem Herrn so viel Liebe erwiesen haben; und zwar dadurch, dass sie die gelebte Barmherzigkeit ihren Nächsten gegenüber zum Maßstab ihres Lebens gemacht haben. „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“, spricht Jesus in das

Herz der Jünger und in unser Herz, damit wir nie vergessen, dass wir Jesus auch und besonders in unserem Nächsten lieben dürfen und sollen.

## GEISTLICHES WORT

„Wenn wir Christus kennenlernen, ihn entdecken in der Gestalt der Armen, werden wir zu einer persönlichen Liebe zu ihm finden. Diese Liebe wird uns aber nur dann Licht und Freude schenken, wenn sie zu frohem gegenseitigem Dienen wird. Vergesst nicht, dass wir einander brauchen. Unser Leben wäre leer ohne die Beziehung untereinander. Wie können wir Gott und seine Armen lieben, wenn wir nicht die lieben, mit denen wir Tag für Tag zusammen leben und das Brot brechen?“

*sel. Mutter Teresa von Kalkutta*

## VERTIEFUNG

- Ich überlege: Wie ist mein Verhältnis zu meinen Nächsten in der Familie, im Arbeitsumfeld, im Freundeskreis...? Bin ich feinfühlig für die Nöte der anderen und auch bereit, konkret zu helfen?
- Ich nehme mir vor, in allen, die mir heute begegnen, Jesus zu sehen.

## GEBET

Hilf mir Herr, dass meine *Augen* barmherzig schauen, damit ich niemanden nach dem äußeren Anschein verdächtige und richte, sondern immer das Schöne in den Seelen meiner Nächsten sehe und ihnen zu Hilfe eile. Hilf mir, Herr, dass meine *Zunge* barmherzig ist, damit ich niemals über meine Nächsten abfällig rede, sondern für jeden ein Wort des Trostes und der Vergebung habe. Hilf mir Herr, dass meine *Hände* barmherzig und voller guter Taten sind, damit ich meinem Nächsten nur Gutes tue und schwierigere, mühevollere Arbeit auf mich nehme. Hilf mir Herr, dass meine *Füße* barmherzig sind, damit sie meinen Nächsten immer zu Hilfe eilen trotz meiner Müdigkeit und Erschöpfung. Hilf mir Herr, dass mein *Herz* barmherzig ist und allen Leiden zugänglich. Ich will es niemandem verschließen, selbst jenen nicht, die meine Güte missbrauchen. Über eigene Leiden will ich schweigen und mich einschließen in dein Heiligstes Herz. Möge Deine Barmherzigkeit eine Ruhestätte in mir finden. Amen.

*hl. Faustyna Kowalska*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Mt 14,22-33

*Gleich darauf forderte er die Jünger auf, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer vorauszufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Spät am Abend war er immer noch allein auf dem Berg. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrakten sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. Doch Jesus begann mit ihnen zu reden und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Darauf erwiderte ihm Petrus: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme. Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und ging über das Wasser auf Jesus zu. Als er aber sah, wie heftig der Wind war, bekam er Angst und begann unterzugehen. Er schrie: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. Die Jünger im Boot aber fielen vor Jesus nieder und sagten: Wahrhaftig, du bist Gottes Sohn.*

### BETRACHTUNG

Jesus ist auf dem Berg geblieben, um zu beten. Die Jünger hingegen befinden sich alleine auf dem See und kämpfen gegen Wind und Wellen an. Dann kommt ihnen Jesus entgegen – auf dem Wasser gehend. Das ist so unglaublich, dass die Jünger erschauern und Jesus für ein Gespenst halten. „*Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht!*“, ruft Jesus ihnen zu. Diese Worte des Herrn lassen Petrus Kühnes wagen: er steigt aus dem Boot und geht Jesus entgegen. Erst als er seinen vertrauenden Blick vom Herrn abwendet, kommt die Angst zurück und er droht tatsächlich von der brausenden See verschlungen zu werden. „*Herr, rette mich!*“ Das ist die entscheidende Bitte, die Petrus nun an Jesus richtet, der *sofort* beim Untergehenden ist und ihm seine rettende Hand entgegenstreckt. Diese ganze Begebenheit

lässt sich nur allzugut auf das persönliche Glaubensleben übertragen, denn auch uns kann es manchmal wie Petrus ergehen: Bildlich gesprochen sind auch wir auf den Gewässern des Lebens unterwegs. Im Glauben halten wir unseren Blick fest auf Jesus gerichtet, der uns Halt und Orientierung gibt. Alles scheint gut zu gehen, bis wir den Gegenwind spüren, der manchmal überaus heftig werden kann und unseren Glauben hart auf die Probe stellt. Ja, schmerzliche, leidvolle Situationen, eine Krankheit, familiäre Probleme usw. – all das kann uns den Blick von Jesus abwenden lassen, kann vielleicht sogar echte Zweifel an seiner Gegenwart und seiner Liebe in uns hervorrufen. Gerade in solchen Momenten sind wir aufgefordert, die Beziehung zu Jesus nicht abbrechen zu lassen. In der Gewissheit, dass er es unendlich gut mit uns meint und im Vertrauen auf seine Nähe werden wir auch das Dunkel des Lebens mit ihm durchschreiten.

## GEISTLICHES WORT

„Herr, jeden Tag vertraue ich weniger auf mich und mehr auf dich!“

*hl. Josemaría Escrivá*

## VERTIEFUNG

In Leiden und Not ist unsere Liebe zu Jesus am meisten herausgefordert.

- Ich rede mit Jesus über all meine Ängste, Zweifel, Sorgen und Nöte.
- Ich erneuere mein Vertrauen auf ihn, indem ich heute mehrmals folgendes Herzensgebet spreche: „Jesus, ich vertraue auf dich!“

## GEBET

Lass blind mich, Herr, die Wege gehen, die Deine sind. Will Deine Führung nicht verstehen, bin ja Dein Kind! Bist, Vater der Weisheit, auch Vater mir. Führst durch Nacht Du auch, führst doch zu Dir! Herr, lass geschehen, was Du willst: Ich bin bereit! Auch wenn Du nie mein Sehnen stillst in dieser Zeit. Bist ja der Herr der Zeit: das Wann ist Dein. Dein ew'ges Jetzt, einst wird es mein! Mach alles wahr, wie Du es planst in Deinem Rat. Wenn still Du dann zum Opfer mahnst, hilf auch zur Tat! Amen.

*hl. Teresia Benedicta a Cruce (Edith Stein)*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Joh 20,19-21

*Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden die Türen verschlossen hatten, 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, dass sie den Herrn sahen. Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.*

### BETRACHTUNG

Die Begegnung mit dem Auferstandenen löst in den Jüngern Freude aus. Ja, sie freuen sich nach all der Drangsal und Dunkelheit der Kartage, ihren Herrn zu sehen, der nicht nur offensichtlich den Tod besiegt hat, sondern ihnen seinen Frieden anbietet, den er am Kreuz erworben hat und der alle Furcht verdrängt. Dieser österliche Friede bewirkt Freude; eine Freude, die viel mehr ist als ein vorübergehendes Gefühl oder ein wechselnder Gemütszustand. Die Freude, die Jesus gibt, ist eine bleibende, tiefe Freude, die aus der Wahrheit entspringt, dass wir erlöst sind, dass *ER* alles gut gemacht hat. Diese Frohbotschaft sollen die Jünger nicht für sich behalten, sondern all jenen bringen, die sie noch nicht kennen: „*Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.*“ Mit anderen Worten: Es ist die Berufung der Jünger und letztlich aller, die Christus nachfolgen, die Freude ihres Christseins in die Welt hinauszutragen und andere mit dieser Freude anzustecken.



## GEISTLICHES WORT

„Durch ein heiteres und frohes Gesicht, können wir beweisen, dass die Nachfolge Christi unser Leben mit Freude erfüllt.“

*hl. Vinzenz Pallotti*

„Mögest du die Freude, Jesus zu lieben, in deinem Herzen behalten und diese Freude mit allen, mit denen du in Kontakt kommst, teilen. Diese strahlende Freude ist echt, denn ihr habt keinen Grund, nicht glücklich zu sein, denn ihr habt Christus mit euch – Christus in euren Herzen.“

*sel. Mutter Teresa von Kalkutta*

## VERTIEFUNG

Die Freude ist wesentliches Merkmal der christlichen Botschaft! Das zeigt schon die Tatsache, dass allein im Neuen Testament dreiundsechzig Mal das Wort *Freude* und fünfundfünfzig Mal das dazugehörige Verb *sich freuen* vorkommt. „*Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!*“ (Phil 4,4), so bringt es der Apostel Paulus auf den Punkt. Christen sollen also fröhliche Menschen sein und dies durch ihr Leben zeigen, damit die Freude am Herrn auch auf andere ausstrahlen kann.

- Ich überlege: Woraus entspringt meine Freude? Habe ich mich schon einmal konkret darüber gefreut, dass ich erlöst bin? Bemühe ich mich ein froher Mensch zu sein?
- Ich nehme mir heute vor, allen Menschen, denen ich begegne ein Lächeln zu schenken.

## GEBET

Immerfort empfangen Sie mich aus Ihrer Hand. Das ist meine Wahrheit und meine Freude. Immerfort blickt mich Ihr Auge an, und ich lebe aus Ihrem Blick, Du mein Schöpfer und Heil. Lehre mich, in der Stille Ihrer Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin. Und dass ich bin durch Dich und vor Dir und für Dich. Amen.

*Romano Guardini, Priester und Theologe*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Lk 24,28-35

*So erreichten sie [die zwei Jünger und Jesus] das Dorf [Emmaus], zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss? Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach.*

### BETRACHTUNG

Als Jesus und die beiden Jünger den Ort Emmaus erreichen, bitten ihn die Jünger, er möge doch „*bei ihnen bleiben*“. Und schon in dieser Bitte um die bleibende Gegenwart Jesu klingt das eucharistische Geschehen an, das nun folgt: Jesus geht mit ihnen in ein Haus, setzt sich zu Tisch, segnet das Brot und bricht es. In demselben Augenblick erkennen sie ihn, er aber entzieht sich ihren Blicken und lässt sie voller Staunen vor jenem gebrochenen Brot, dem neuen Zeichen seiner Gegenwart. Die Begegnung mit Jesus in der Eucharistie öffnet den Jüngern also die Augen und entfacht die Glut in ihrem Herzen zu einem lodernden Feuer der Liebe. Diese können sie nicht für sich allein behalten und so brechen sie noch in derselben Stunde nach Jerusalem auf, um das Empfangene auch an die anderen weiterzuschenken. Das Sakrament der Eucharistie ist der größte Schatz der Kirche, weil in ihr Jesus selber durch alle Zeiten hindurch gegenwärtig ist und so seine Verheißung verwirklicht ist: „*Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.*“ (Mt 28,20) Die Eucharistie ist sozusagen schon der Himmel auf Erden; sie ist das Geschenk der unendlichen Liebe Jesu an die Menschen. Sie ist die Möglichkeit, Jesus ganz persönlich zu begegnen und sich mit ihm zu vereinen.

## GEISTLICHES WORT

„Wir können dem Herrn nie genug für das Geschenk danken, das Er uns in der Heiligen Eucharistie gegeben hat, nämlich Sich Selbst.“

*Papst Franziskus*

„Schaut auf Christus im Tabernakel: Richtet die Augen auf ihn, der das Licht ist; kommt mit eurem Herzen nahe an sein göttliches Herz; bittet um die Gnade, ihn zu erkennen, um die Liebe, ihn zu lieben, um den Mut, ihm zu dienen. Sucht ihn mit Leidenschaft. Jeder Augenblick im Gebet – besonders vor unserem Herrn im Tabernakel – ist ein sicherer Gewinn.“

*sel. Mutter Teresa von Kalkutta*

## VERTIEFUNG

Nirgendwo können wir der Liebe Jesu so intensiv begegnen und antworten wie beim Empfang der Kommunion, durch die wir ihn selbst leibhaftig in uns aufnehmen. Auch bei der eucharistischen Anbetung dürfen wir seine göttliche Liebe direkt in unser Herz strahlen lassen.

- Ich überlege mir: Wie feiere ich die Hl. Messe mit? Ist sie für mich wirklich ein Ort der ganz persönlichen Begegnung mit Jesus?
- Wenn ich die Möglichkeit habe, nehme ich in nächster Zeit an einer eucharistischen Anbetung teil.

## GEBET

Mein Gott, ich glaube fest, dass Du wahrhaft und wirklich im heiligen Sakrament des Altars gegenwärtig bist. Ich bete Dich aus dem tiefsten Grunde meines Herzens an. In aller Demut, die mir möglich ist, verehere ich Deine heilige Gegenwart. Meine Seele, was für ein Trost ist es, dass wir Jesus Christus stets bei uns haben, dass wir von Herz zu Herz vertrauensvoll Zwiesprache mit ihm halten können! Nun bete ich hier auf Erden in diesem wunderbaren Sakrament Deine heilige Majestät an. Gib, Herr, dass ich sie auch einmal ewig anbeten kann im Himmel! Amen.

*Benedikt XV.*

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

### SCHRIFTLESUNG – Joh 21,15-17

*Als sie gegessen hatten, sagte Jesus zu Simon Petrus: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich mehr als diese? Er antwortete ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Lämmer! Zum zweiten Mal fragte er ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Er antwortete ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Schafe! Zum dritten Mal fragte er ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Da wurde Petrus traurig, weil Jesus ihn zum dritten Mal gefragt hatte: Hast du mich lieb? Er gab ihm zu Antwort: Herr, du weißt alles; du weißt, dass ich dich lieb habe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Schafe!*

### BETRACHTUNG

„*Liebst du mich?*“ Es ist die entscheidende Frage, die Jesus Petrus stellt. Sie ist sogar so entscheidend, dass dem auferstandenen Herrn eine einmalige Antwort nicht genügt, sondern er sich zwei weitere Male der Liebe des Apostels vergewissert. Und Petrus bekennt: „*Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe.*“ Oft wurde das dreimalige Fragen Jesu an dieser Stelle als Möglichkeit für Petrus gedeutet, seinen dreimaligen Verrat am Herrn wiedergutzumachen. Doch das Bekenntnis der Liebe zu Jesus ist nicht nur eine Wiedergutmachung, sondern gleichzeitig auch die Voraussetzung dafür, dass Jesus Petrus seine besondere Berufung als Fels der Kirche anvertrauen kann: „*Weide meine Schafe!*“

Die Liebe zu Jesus ist auch in unserem Leben die Voraussetzung dafür, dass der Herr Großes an uns und durch uns wirken kann. Und so ergeht heute am 24. Tag der Exerzitien die Frage Jesu an jeden von uns ganz persönlich: „*Liebst du mich?*“ Es liegt nun an uns, dass wir dem Herrn antworten, dass wir uns ganz bewusst *für ihn*, für ein Leben *mit ihm* entscheiden. Eines ist dabei gewiss: Wer sich der Liebe des Herrn anvertraut, wird die führende und verwandelnde Kraft des Erlösers spüren, der Leben schenkt in Fülle.

## GEISTLICHES WORT

„Gott verlangt Geringes, und er schenkt Großes denen, die ihn von Herzen lieben.“

*hl. Basilius der Große*

„Nur wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließe.“

*hl. Ignatius von Loyola*

## VERTIEFUNG

Wahre Liebe ist immer frei. Daher wirbt der Herr um meine Liebe – ohne jeden Zwang, ohne jeden Druck, doch mit großer Hoffnung und Sehnsucht.

- Ich stelle mir vor: Jesus schaut mich an und fragt mich: „Liebst du mich?“
  - Welche Antwort gebe ich ihm?
- Ich überlege: Bin ich bereit, mein Leben morgen Jesus zu übergeben und mich von ihm führen zu lassen?

## GEBET

Christus, göttlicher Herr, Dich liebt, wer nur Kraft hat zu lieben: unbewusst, wer Dich nicht kennt, sehnsuchtsvoll, wer um Dich weiß.

Christus, Du bist meine Hoffnung, mein Friede, mein Glück, all mein Leben: Christus, Dir neigt sich mein Geist; Christus, Dich bete ich an.

Christus, an Dir halt ich fest mit der ganzen Kraft meiner Seele: Dich, Herr, lieb ich allein. Suche Dich, folge Dir nach. Amen.

*hl. Alphanus von Salerno*

# LEBENSÜBERGABE



Herr Jesus Christus,  
du kennst mich durch und durch,  
du bist mir nahe in allen Augenblicken meines Lebens.  
Ich danke dir für deine Liebe,  
die du mir jeden Tag schenkst.

Du sehnst dich danach,  
dass ich diese deine Liebe erwidere,  
und so stellst du mir die Frage: Liebst du mich?  
Aus ganzem Herzen antworte ich wie Petrus:  
Herr, du weißt alles, du weißt, dass ich dich liebe.

Darum weihe ich mich dir  
und vertraue dir mein ganzes Leben an:  
meine Seele und meinen Leib,  
alle meine Fähigkeiten und Talente,  
meine Freuden und meinen Erfolg,  
aber auch meine Schwächen,  
mein Versagen und alle meine Leiden,  
meine Gedanken, Worte und Werke,  
mich selber ganz und gar.

Nichts möchte ich zurückbehalten.  
Alles soll dir gehören, ganz und für immer.  
Auf dich allein setze ich meine ganze Hoffnung,  
da ich weiß, dass du alles zum Guten führen wirst.

Herr Jesus Christus, ich bitte dich:  
Sei du der König meines Herzens!  
Sei du der König meines Lebens!

Jesus, ich vertraue auf dich.  
Jesus, ich liebe dich.  
Amen.

## QUELLENHINWEISE

---

### **Die Gebete und Zitate wurden folgenden Quellen entnommen:**

Allein die Liebe. Worte der heiligen Theresia von Lisieux, hrsg. von Rudolf Stertenbrink, Freiburg im Breisgau 1980.

Charles de Foucauld, Die geistlichen Schriften. Alle ungekürzten Texte der Originalausgabe, Wien 1963.

Die Weisheit der Heiligen für jeden Tag, hrsg. von Volker Bauch, Leipzig 2006.

Gott in mir – ich in IHM. Worte von Elisabeth von der Dreifaltigkeit, hrsg. von P. Antonio Sagardoy, Wien 2006.

John Henry Newman, Gott und die Seele, Mainz 1937.

Mutter Teresa. Wo die Liebe ist, da ist Gott. Die Aufzeichnungen der Heiligen von Kalkutta, hrsg. von Brian Kolodiejchuk, München 2011.

Was im Leben zählt. Spirituelle Impulse von Hildegard Burjan, Innsbruck 2006.

Youcat. Jugendgebetbuch, hrsg. von Georg Lengerke/Dörte Schrömgies, München 2011.

Youcat. Jugendkatechismus der Katholischen Kirche, hrsg. von der Österreichischen Bischofskonferenz, München 2010.

### *Einzelnachweise*

Tag 19: Gebet von Adrienne von Speyer, Der Himmel in Dir. Beten mit Radio Maria, hrsg. v. Radio Maria Österreich, Wien, S. 161.

Tag 20: Zitat von Mutter Teresa, Mutter Teresa. Gedanken für jeden Tag, München 2002, S. 71.

Tag 22: Zitat von Mutter Teresa, Mutter Teresa. Wo die Liebe ist, da ist Gott. Die Aufzeichnungen der Heiligen von Kalkutta, hrsg. von Brian Kolodiejchuk, München 2011, S. 381.

Gebet von Romano Guardini, Youcat. Jugendgebetbuch, hrsg. von Georg Lengerke/Dörte Schrömgies, München 2011, S. 21.

Tag 23: Zitat von Mutter Teresa, Youcat. Jugendgebetbuch, hrsg. von Georg Lengerke/Dörte Schrömgies, München 2011, S. 107.

Wir danken für die Erlaubnis, folgende Gebete abzdrukken:

Tag 3: Gebet Unterwegs nach Emmaus, WeG-Projektstelle Vallendar

Tag 15: Gebet Steh auf in mir, Georg Lengerke