



LERNT VON MIR – Mt 11,29



INHALT

Einführung	4
Einführungstage ab Aschermittwoch	6
Wege des Gebetes und der Betrachtung für jeden Tag der Woche	9
1. Woche: Lukas 4,14-22 – Synagoge von Nazareth	12
2. Woche: Matthäus 5,1-12 – Beginn der Bergpredigt	14
3. Woche: Lukas 10,25-37 – barmherziger Samariter	16
4. Woche: Lukas 13,10-17 – Heilung am Sabbat	18
5. Woche: Johannes 13,1-5.12-17 – Fußwaschung	20
6. Woche: Lukas 23,32-49 – Kreuzigung	22
7. Woche: Lukas 24,13-32 – Emmaus	24
Weitere Anregungen für die Betrachtungen	26
Notizen, Gedanken	33
Impressum	35

EINFÜHRUNG

Sie haben sich entschlossen an diesen Exerzitien im Alltag teilzunehmen. Exerzitien heißt „Übung“. Es geht um ein Einüben in das Gebet – das Gebet im Alltag. Die hier vorliegenden Texte sind entstanden als Exerzitien in der Fastenzeit, die im Rahmen einer Pfarrei durchgeführt und in kleinen Gruppen wöchentlich begleitet wurden. Thematisch geht es dabei um die Begegnung und Auseinandersetzung mit Jesus, dem Lehrer und Meister. In jedem Text wird eine andere Facette seines Lehrens beschrieben.

Mit dieser Broschüre stellen wir diese Anregungen einer größeren Öffentlichkeit zur Verfügung. Sie finden hier:

- Einführungstage mit Hinweisen dazu, wie Sie Ihre Gebetszeiten gestalten könnten.
- Verschiedene Wege zum Gebet, die Sie nacheinander ausprobieren und einüben können. Diese methodischen Möglichkeiten finden Sie zusätzlich als Einleger in der Broschüre, damit Sie bei jedem Bibeltext noch einmal Hineinschauen können.
- 7 Texte aus den Evangelien, gefolgt von einer kurzen Einführung, die jeweils eine Woche lang betrachtet werden. Die Bibelstellen sind der Einheitsübersetzung von 2016 entnommen.
 - **1. Woche:** Lukas 4,14-22 – Synagoge von Nazareth
 - **2. Woche:** Matthäus 5,1-12 – Beginn der Bergpredigt
 - **3. Woche:** Lukas 10,25-37 – barmherziger Samariter
 - **4. Woche:** Lukas 13,10-17 – Heilung am Sabbat
 - **5. Woche:** Johannes 13,1-5.12-17 – Fußwaschung
 - **6. Woche:** Lukas 23,32-49 – Kreuzigung
 - **7. Woche:** Lukas 24,13-32 – Emmaus
- Einen Anhang mit zusätzlichen Impulsen und Anregungen zur Vertiefung der jeweiligen Texte.

Es wäre hilfreich diese Exerzitien im Alltag gemeinsam in einer Gruppe zu erleben, die von Exerzitienbegleiter*innen unterstützt werden. Wenn das nicht möglich ist, bieten sich folgende Möglichkeiten:

- Sie machen die Exerzitien allein und lassen sich dabei geistlich begleiten.
- Sie können nach Ihrem eigenen Rhythmus die Texte als Anregung für Ihr persönliches Gebet nutzen und sich dabei so lange und so oft Zeit nehmen, wie Sie es möchten ohne sich an die vorgegebenen 7 Wochen zu halten.
- Sie nutzen die Texte in einer Gebetsgruppe als Anregung und tauschen sich wöchentlich gemeinsam darüber aus.
- Die Texte sind ursprünglich entstanden, um Exerzitien von Aschermittwoch bis einschließlich der Osterwoche zu begleiten. Sie können aber zu jeder Zeit im Jahr durchgeführt werden.
- Wenn Ihnen 7 ½ Wochen zu lang sind, bietet sich als Kurzform Folgendes an: Einführungstage, 1., 4., 5. und 7. Woche.
- Und jede andere Form, die für Sie passend ist.

Die Texte wurden 2020 zusammengestellt von Dr. Hannah Schulz, ignatianische Exerzitienbegleiterin, Bensberg. hannah.schulz@erzbistum-koeln.de



EINFÜHRUNGSTAGE

AB ASCHERMITTWOCH

In diesen Tagen geht es um die Einstimmung und Vorbereitung. Für Menschen, die erste Erfahrungen mit Exerzitien im Alltag machen, finden Sie hier eine Reihe von Hinweisen. Wer schon viel Erfahrung mitbringt, mag vielleicht etwas Neues ausprobieren, sollte sich ansonsten aber an die Gebetsformen halten, die sich bereits bewährt haben.

Hinweise

- Überlegen Sie wann und wo Sie die nächsten Wochen still werden, beten und betrachten können. Vielleicht probieren Sie in den nächsten Tagen aus, was sich für Sie richtig und hilfreich anfühlt. 30 Minuten täglich sind ein guter Richtwert. Wenn Sie sich zu einer bestimmten Zeitspanne und für einen Ort entschieden haben, bleiben Sie diesen möglichst treu. Es ist anstrengend, wenn man jeden Tag neu entscheiden muss, wann, wo und wie lange man beten möchte.
- Wählen Sie eine Körperhaltung, die Ihnen entspricht, z.B. ein Meditationskissen oder -hocker auf dem Boden, ein Sessel oder Stuhl,...
- Schützen Sie Ihren Gebetsraum und Ihre Gebetszeit, in dem Sie alle störenden Einflüsse ausschalten (Handy aus, Telefon leise, Schild an der Tür, oder ähnliches).
- Halten Sie Stift und Papier in Reichweite: plötzliche Erinnerungen an Wichtiges können Sie so festhalten und dann wieder loslassen. Am Ende der Gebetszeit sind Sie eingeladen sich einige Notizen zu machen.
- Suchen Sie sich aus den vorgeschlagenen Texten ein Vorbereitungsgebet aus, das Sie anspricht und mit dem Sie in den kommenden Wochen Ihre Gebetszeiten beginnen wollen. Wenn Sie ein eigenes, Ihnen schon vertrautes Gebet bevorzugen, nehmen Sie dieses.

Ins Gebet finden

- Nehmen Sie sich in den kommenden Tagen Zeit, um die Rahmenbedingungen auszu- probieren: Welcher Ort, welche Zeit und welche Position passen zu Ihnen?
- Halten Sie inne, schließen Sie die Augen, lauschen Sie auf die Geräusche um Sie herum.
- Wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit nach innen, achten Sie auf Ihren Atem, der wie von selbst kommt und geht, hören Sie auf die inneren Stimmen, lassen Sie auch diese kommen und gehen. Spüren Sie, wie Sie nach und nach ruhiger werden. Sie sind nun da, hier und jetzt.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Gott. Auch er ist da, hier und jetzt.

Erwartungen

- Werden Sie sich bewusst, was Sie von dieser Zeit der Exerzitien im Alltag erwarten, was Sie sich wünschen und erhoffen. Formulieren Sie diese Gedanken, Wünsche und Hoffnungen mit einfachen Worten. Wenn Sie möchten, machen Sie daraus ein Gebet.

Das Gebet beenden

- Kommen Sie vorsichtig mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Alltag zurück und machen Sie sich – wenn Sie es möchten – ein paar Notizen, zu dem, was Sie eben erlebt haben und was Ihnen merkwürdig erscheint.

Vorbereitungsgebete

Schweigen möchte ich, Herr,
und auf dich warten.
Schweigen möchte ich,
damit ich verstehe, was in deiner Welt geschieht.
Schweigen möchte ich,
damit ich den Dingen nahe bin,
allen deinen Geschöpfen und ihre Stimme höre.
Ich möchte schweigen,
damit ich unter den vielen Stimmen die deine erkenne.
Ich möchte schweigen und darüber staunen,
dass du für mich ein Wort hast.

Jörg Zink

Herr, lehre mich,
in der Stille deiner Gegenwart das Geheimnis meines Lebens zu verstehen.
Hilf mir loszulassen, was mich daran hindert, dir und deinem Wort zu begegnen.
Hilf mir zuzulassen, was in mir Mensch werden will
nach deinem Bild und Gleichnis, das du in mich hineingelegt hast.
Amen.

nach Peter Köster

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 nimmer verliere.

Augustinus zugeschrieben

Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,
das sich deinem Wort überlässt
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.

Ignatius von Loyola



WEGE DES GEBETES UND DER BETRACHTUNG FÜR JEDEN TAG DER WOCHE

Wege um mit Hilfe der Evangelien ins Gebet zu finden

Die einzelnen Tage bauen aufeinander auf. Wer schon geübt ist und mit einer Gebetsweise gut zurecht kommt, kann auch mehrere Tage dort verweilen. Nicht jeder Text eignet sich gleich gut für jede Gebetsweise. Und auch Menschen sind unterschiedlich. Was für den einen gut ist, kann der andere als hinderlich erleben. Lassen Sie sich auf das Ausprobieren und Üben ein und gehen Sie dabei liebevoll und respektvoll mit sich selber um. Entscheidend ist nicht das „richtige“ Beten, viel wichtiger ist Ihre Sehnsucht, Gott zu suchen und sich von ihm anrühren und überraschen zu lassen. Wenn Sie beten, beten Sie – egal, ob Sie noch diesen Vorschlägen folgen.

Wir sind eingeladen mit Leib, Herz und Verstand zu beten:

- Seien Sie aufmerksam auf Ihre Position und Haltung. Der **Körper** ist eingeladen zur Ruhe zu kommen.
- Seien Sie aufmerksam für die eigenen Gefühle und alles, was Ihr **Herz** berührt.
- Seien Sie aufmerksam für die eigenen **Gedanken**, Fragen, und Erkenntnisse.

Beginn einer Gebetszeit

- Treten Sie bewusst in die Gebetszeit ein.
- Suchen Sie sich eine Position, die für das Gebet gut passt.
- Beginnen Sie vielleicht mit einem Kreuzzeichen.
- Sprechen Sie das Vorbereitungsgebet.
- Atmen Sie ruhig und langsam. Bemühen Sie sich Ihren Körper zur Ruhe zu bringen.
- Was wünschen Sie sich für diese Gebetszeit?
- Was erwarten Sie jetzt von Gott?

Gebetswege

1. Tag:

Lesen Sie den Text langsam durch, lesen Sie ihn laut. Hören Sie ihn, als sei es zum ersten Mal. Sie können staunen und sich wundern. Was ist das für ein Mensch - dieser Jesus!

- Was spricht Sie spontan an? Markieren Sie es im Text.
- Was stößt Sie ab? Markieren Sie es ebenfalls.
- Welche Fragen wirft der Text auf? Notieren Sie diese.
- Welche Verben finden Sie im Text? Wer tut was?
- Was erscheint Ihnen wichtig? Nehmen Sie sich Zeit dafür.

2. Tag:

Stellen Sie sich die Szene vor Ihrem inneren Auge wie einen Film vor: Betrachten Sie das Geschehen als Zuschauer*in und malen Sie sich die Details aus.

- Was sehen Sie (Ort, Personen, Farben, Details)?
- Was hören Sie (Geräusche, Gespräche, Klänge)?
- Was kann man riechen, fühlen, spüren?
- Welche Gedanken kommen Ihnen dazu?
- Was rührt Sie innerlich an?

3. Tag:

Betrachten Sie die Geschichte aus unterschiedlichen Perspektiven:

- Wie mag es Jesus dabei ergehen? Was denkt und fühlt er?
- Wie geht es seinem Gegenüber?
- Wie den Zuschauern?
- Und wie geht es Ihnen damit? Wer ist Ihnen in seiner Reaktion sympathisch oder unsympathisch? Wo finden Sie sich wieder?

4. Tag:

Treten Sie in der Phantasie in das Geschehen hinein und suchen Sie sich einen eigenen Platz und Ihre eigene Rolle.

- Wo möchten Sie sein?
- Was möchten Sie tun?
- Möchten Sie etwas sagen? Wie würden Sie die Dialoge ändern oder erweitern?

5. Tag:

Schauen Sie noch einmal in den Text.erspüren Sie, welcher Satz Sie persönlich anspricht und Ihr Herz in Schwingung bringt. Verbringen Sie eine Gebetszeit damit, diesen Satz langsam zu wiederholen. Sie können ihn eventuell leicht verändern, damit er zu Ihrem persönlichen Gebet werden kann. Beispiele finden Sie in den wöchentlichen Anregungen.

6. Tag:

Suchen Sie sich ein Wort im Text, das Ihnen wichtig oder lieb geworden ist und wiederholen Sie es sehr langsam im Rhythmus Ihres Atems. Wenn Sie abschweifen, kommen Sie zu Ihrem Wort zurück. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Ihnen bewusst wird, wie unruhig Sie innerlich sind. Wiederholen Sie dies ein Wort. Tun Sie es so lange, bis Sie merken, wie das Wort in Ihnen eine Wirkung entfaltet.

7. Tag:

Schauen Sie auf die Gebetsetappen der Woche zurück.

- Was hat sich verändert? Sehen Sie eine Entwicklung?
- Was scheint Ihnen besonders wichtig?
- Was hat Sie innerlich bewegt? Was fiel Ihnen schwer?
- Wo haben Sie etwas von der Gegenwart Gottes erahnt oder gespürt?
- Was möchten Sie im Begleitgespräch oder in der Gruppe mitteilen?

Ende einer Gebetszeit

Kommen Sie mit Gott ins Gespräch über das, was Sie gesehen, gehört, verstanden, erkannt, gespürt und erlebt haben. Reden Sie wie mit einem Freund:

- Was möchten Sie Gott hier und jetzt sagen?
- Möchten Sie ihn um etwas bitten?
- Möchten Sie ihn etwas fragen?
- Hören Sie, ob er Ihnen durch einen Gedanken oder eine innere Empfindung oder auf andere Weise „antwortet“.
- Vielleicht enden Sie wieder mit einem Kreuzzeichen.
- Jetzt wäre die Gelegenheit ein paar Notizen zu machen.

1. WOCHE:

LUKAS 4,14-22 – SYNAGOGE VON NAZARETH

¹⁴ Jesus kehrte, erfüllt von der Kraft des Geistes, nach Galiläa zurück. Und die Kunde von ihm verbreitete sich in der ganzen Gegend. ¹⁵ Er lehrte in den Synagogen und wurde von allen gepriesen. ¹⁶ So kam er auch nach Nazareth, wo er aufgewachsen war, und ging, wie gewohnt, am Sabbat in die Synagoge. Als er aufstand, um vorzulesen, ¹⁷ reichte man ihm die Buchrolle des Propheten Jesaja. Er öffnete sie und fand die Stelle, wo geschrieben steht:

¹⁸ Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn er hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze ¹⁹ und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe.

²⁰ Dann schloss er die Buchrolle, gab sie dem Synagogendiener und setzte sich. Die Augen aller in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. ²¹ Da begann er, ihnen darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt. ²² Alle stimmten ihm zu; sie staunten über die Worte der Gnade, die aus seinem Mund hervorgingen, und sagten: Ist das nicht Josefs Sohn?

Zur Einführung: Jesus der Lehrer und Meister

Jesus ist das Bild Gottes (Kolosser 1,15). Da Gott unendlich ist, hat das Wesen Jesu viele Facetten oder Gesichter. Er ist z. B. Hirte, Erlöser, Weg, Wahrheit und Leben. Und...

Jesus ist auch Lehrer und Meister.

- Er bezeichnete sich selbst als Lehrer (Jh 13,13).
- Er wurde von anderen so genannt (Jh 3,2).
- Er lehrte täglich (Lk 19,47, Mt 26,55).
- Er lehrt lange (Mk 6,34).
- Er lehrte
 - in Synagogen (Mt 13,54),
 - im Tempel (Lk 21,37),
 - in allen Städten und Dörfern (Mt 9,35),
 - auf dem Berg (Mt 5),
 - vom Boot aus (Mk 4,1),
 - uvm.
- Er beauftragte die Jünger weiterzugeben, was er sie gelehrt hat (Mt 28,20).

Wir sind eingeladen uns in diesen Exerzitien in seine Schule zu begeben, Tag für Tag, um zu hören, was er uns sagen möchte.

2. WOCHEN:

MATTHÄUS 5,1-12 – BEGINN DER BERGPREDIGT

¹ Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf den Berg. Er setzte sich und seine Jünger traten zu ihm. ² Und er öffnete seinen Mund, er lehrte sie und sprach:

³ Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich.

⁴ Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.

⁵ Selig die Sanftmütigen; denn sie werden das Land erben.

⁶ Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden gesättigt werden.

⁷ Selig die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden.

⁸ Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen.

⁹ Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.

¹⁰ Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen; denn ihnen gehört das Himmelreich.

¹¹ Selig seid ihr, wenn man euch schmäht und verfolgt und alles Böse über euch redet um meinetwillen.

¹² Freut euch und jubelt: Denn euer Lohn wird groß sein im Himmel. So wurden nämlich schon vor euch die Propheten verfolgt.



Jesus, der Lehrer auf dem Berg der Seligpreisungen

Die Bergpredigt ist die längste „Lehrveranstaltung“ Jesu. Er wendet sich öffentlich an alle, die gekommen sind, um ihm zuzuhören. Der Evangelist Matthäus fasst in Kapitel 5-7 die wesentlichen Inhalte der Predigten und Lehren Jesu zusammen. Die Seligpreisungen stehen ganz am Anfang und sind eine Art poetische Ouvertüre. Dazu noch einige Hinweise:

- Das deutsche „selig“ kann nicht die ganze Fülle der ursprünglichen Wortbedeutung ausdrücken. Im lateinischen „beatus“ oder dem französischen „bienheureux“ schwingen auch „gesegnet“ und „glücklich“ mit. Im Hebräischen ist „selig“ ein Substantiv und bedeutet: Glück! Oder: Zuspruch!
- Im ersten Teil jeder Seligpreisung steht im Originaltext jeweils ein Substantiv: die Armen, die Trauernden, die Sanftmütigen, die Hungernden und Dürstenden, die Barmherzigen, die reines Herzens Seienden, die Frieden Stiftenden, die Verfolgten. Es geht also nicht zuerst um das, was der Mensch tut, sondern um das, was er ist.
- Wenn man die Seligpreisungen nicht auf ein moralisches Handeln beschränkt, dann kann man in ihnen eine Beschreibung Jesu sehen:
 - Jesus ist der Arme vor Gott, dem das Reich gehört.
 - Jesus ist der Trauernde, der Trost erfahren hat.
 - Jesus ist der Sanftmütige, der darauf verzichtet, sich zu wehren.
 - Usw.
- Die Verbform im Griechischen drückt aus, dass die Verheißung oder der Zuspruch schon begonnen haben und weiterhin gelten. Man könnte daher übersetzen: ...sie werden (jetzt und in Zukunft) getröstet! Es handelt sich nicht um ein Nacheinander: erst Traurigkeit, dann Trost; sondern ein Miteinander: Trost in der Traurigkeit.

3. WOCHEN:

LUKAS 10,25-37 – BARMHERZIGER SAMARITER

²⁵ Und siehe, ein Gesetzeslehrer stand auf, um Jesus auf die Probe zu stellen, und fragte ihn: Meister, was muss ich tun, um das ewige Leben zu erben? ²⁶ Jesus sagte zu ihm: Was steht im Gesetz geschrieben? Was liest du? ²⁷ Er antwortete: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und deiner ganzen Seele, mit deiner ganzen Kraft und deinem ganzen Denken, und deinen Nächsten wie dich selbst. ²⁸ Jesus sagte zu ihm: Du hast richtig geantwortet. Handle danach und du wirst leben!

²⁹ Der Gesetzeslehrer wollte sich rechtfertigen und sagte zu Jesus: Und wer ist mein Nächster? ³⁰ Darauf antwortete ihm Jesus: Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho hinab und wurde von Räubern überfallen. Sie plünderten ihn aus und schlugen ihn nieder; dann gingen sie weg und ließen ihn halbtot liegen. ³¹ Zufällig kam ein Priester denselben Weg herab; er sah ihn und ging vorüber. ³² Ebenso kam auch ein Levit zu der Stelle; er sah ihn und ging vorüber.

³³ Ein Samariter aber, der auf der Reise war, kam zu ihm; er sah ihn und hatte Mitleid, ³⁴ ging zu ihm hin, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie. Dann hob er ihn auf sein eigenes Reittier, brachte ihn zu einer Herberge und sorgte für ihn. ³⁵ Und am nächsten Tag holte er zwei Denare hervor, gab sie dem Wirt und sagte: Sorge für ihn, und wenn du mehr für ihn brauchst, werde ich es dir bezahlen, wenn ich wiederkomme.

³⁶ Wer von diesen dreien meinst du, ist dem der Nächste geworden, der von den Räubern überfallen wurde? ³⁷ Der Gesetzeslehrer antwortete: Der barmherzig an ihm gehandelt hat. Da sagte Jesus zu ihm: Dann geh und handle du genauso!

Jesus lehrt mit einem Gleichnis

Zur Veranschaulichung seiner Botschaft verwendet Jesus immer wieder Bilder, Beispiele und Geschichten. So bietet dieser Text zwei Situationen zur Betrachtung: Das Gespräch mit dem Gesetzeslehrer und das Gleichnis. Betrachten Sie diese nicht gleichzeitig, sondern nacheinander.

Das Gleichnis ist ein sehr bekannter Text. Versuchen Sie ihn diesmal möglichst unvoreingenommen und neutral (neu) zu entdecken. Welche Emotionen und Gedanken löst er dann bei Ihnen aus?

Einige Erklärungen:

- Der Abstieg (bzw. Aufstieg) zwischen Jerusalem und Jericho beträgt 1000 Höhenmeter.
- Gesetzeslehrer (Lehrer des jüdischen Gesetzes), Priester (im Tempel von Jerusalem) und Levit (Tempeldiener in Jerusalem) kehrten wahrscheinlich von der Arbeit nach Hause zurück. Mit der Berührung eines Toten würden sie für mehrere Tage als unrein gelten und könnten ihren Tempeldienst (und ihre Arbeit) währenddessen nicht ausüben.
- Samariter galten als Glaubensabtrünnige und wurden wie Feinde behandelt.

4. WOCHEN:

LUKAS 13,10-17 – HEILUNG AM SABBAT

¹⁰ Am Sabbat lehrte Jesus in einer Synagoge. ¹¹ Und siehe, da war eine Frau, die seit achtzehn Jahren krank war, weil sie von einem Geist geplagt wurde; sie war ganz verkrümmt und konnte nicht mehr aufrecht gehen. ¹² Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sagte: Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. ¹³ Und er legte ihr die Hände auf. Im gleichen Augenblick richtete sie sich auf und pries Gott.

¹⁴ Der Synagogenvorsteher aber war empört darüber, dass Jesus am Sabbat heilte, und sagte zu den Leuten: Sechs Tage sind zum Arbeiten da. Kommt also an diesen Tagen und lasst euch heilen, nicht am Sabbat! ¹⁵ Der Herr erwiderte ihm: Ihr Heuchler! Bindet nicht jeder von euch am Sabbat seinen Ochsen oder Esel von der Krippe los und führt ihn zur Tränke?

¹⁶ Diese Frau aber, die eine Tochter Abrahams ist und die der Satan schon seit achtzehn Jahren gefesselt hielt, sollte am Sabbat nicht davon befreit werden dürfen?

¹⁷ Durch diese Worte wurden alle seine Gegner beschämt; das ganze Volk aber freute sich über all die großen Taten, die er vollbrachte.

Lehren in Theorie und Praxis

Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem und lehrt mal wieder in einer Synagoge. Wir wissen nicht über welches Thema er spricht und in welcher Stadt er sich befindet. Er veranschaulicht seine Lehre durch ein konkretes Handeln an einer von Leid gequälten Frau. Es gibt mehrere Beteiligte, die das Geschehen aus je eigener Perspektive erleben:

- Die gekrümmte Frau sagt zuerst nichts und tut nichts von sich aus. Doch Jesus sieht sie, ruft sie zu sich und richtet sie wieder auf. Die Handauflegung ist hier Zeichen des Segens. Darauf stimmt sie einen Lobpreis an.
- Die Menge hört zu, beobachtet und lobt ebenfalls Gott.
- Der Synagogenvorsteher, d.h. der Chef der Synagoge, in der Jesus als Wanderprediger zu Gast ist, empört sich, macht den Leuten Vorhaltungen und wird von Jesus scharf kritisiert.

Wichtige Themen dieses Textes sind das Gebet und das Wesen des Sabbats.

- Den Mittelpunkt jedes jüdischen Gebetes bildet das „Achtzehngebet“ (Amidah = Stehen), das aufrecht rezitiert wird. Die Frau ist nach ihrer Befreiung endlich wieder in der Lage, dieses Gebet in voller Größe zu beten und vielleicht auch zu singen.
- 18 (chai) steht im Hebräischen für „das Leben“. Der Schabbat wird verstanden als Quelle des Lebens (siehe auch in V.15 die Tiere, die zur Tränke geführt werden). Der Synagogenvorsteher hingegen fokussiert (rechtlich zwar richtig) nur die Abwesenheit von Arbeit. Damit fokussiert er den Verzicht, statt auf das Geschenkhafte und Gnadenvolle des Sabbats zu schauen.

5. WOCHEN:

JOHANNES 13,1-5.12-17 – FUSSWASCHUNG

¹ 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. ² Es fand ein Mahl statt, und der Teufel hatte Judas, dem Sohn des Simon Iskariot, schon ins Herz gegeben, ihn zu verraten und auszuliefern. ³ Jesus, der wusste, dass ihm der Vater alles in die Hand gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott zurückkehrte, ⁴ stand vom Mahl auf, legte sein Gewand ab und umgürtete sich mit einem Leinentuch. ⁵ Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war.

(Der Dialog mit Petrus wurde rausgenommen, damit der Text nicht zu lang wird.)

¹² Als er ihnen die Füße gewaschen, sein Gewand wieder angelegt und Platz genommen hatte, sagte er zu ihnen: Begreift ihr, was ich an euch getan habe? ¹³ Ihr sagt zu mir Meister und Herr und ihr nennt mich mit Recht so; denn ich bin es. ¹⁴ Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen. ¹⁵ Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe. ¹⁶ Amen, amen, ich sage euch: Der Sklave ist nicht größer als sein Herr und der Abgesandte ist nicht größer als der, der ihn gesandt hat. ¹⁷ Wenn ihr das wisst - selig seid ihr, wenn ihr danach handelt.



Jesus Meister und Diener lehrt die Jünger

Wir nähern uns in dieser Fastenzeit der Karwoche.

Im Johannes Evangelium gibt es keinen Bericht der Einsetzung der Eucharistie, sondern diese Fußwaschung. Hiermit werden Jesu Abschiedsreden eingeleitet, in denen Johannes in mehreren Kapiteln wichtige Aspekte der Lehre Jesu noch einmal ausführlich darstellt. Beim Abschied werden Dinge gesagt und getan, die einem besonders wichtig sind. Daher hat dieser Text eine eigene Intimität und Intensität. Auch wenn hier wohl nur Männer anwesend waren, sind die Frauen eingeladen, sich unter die Gruppe der Jünger zu begeben und sich ihren Platz zu suchen.

Themen im Text:

- Verschiedene Arten des Lehrens: Reden, Tun und Vorbild sein.
- Verschiedene Arten des Lernens: Hören, Erleben und Begreifen.
- Es geht um den Umgang mit Dreck und Schuld.
- Und um den Umgang mit Macht.
- Jesus offenbart sich selbst: Ich bin Herr und Meister (Lehrer). Wie alle „Ich-bin-Worte“ verweist auch dieses auf das Tetragramm (יהוה), mit dem Gott im Alten Testament bezeichnet wird: Ich bin, der ich bin.
- Es findet sich hier eine weitere Seligpreisung: „Selig seid ihr, wenn ihr das wisst und danach handelt.“
- Es ist die Rede von Liebe bis zur Vollendung.

6. WOCHEN:

LUKAS 23,32-49 – KREUZIGUNG

³² Zusammen mit Jesus wurden auch zwei Verbrecher zur Hinrichtung geführt. ³³ Sie kamen an den Ort, der Schädelhöhe heißt; dort kreuzigten sie ihn und die Verbrecher, den einen rechts von ihm, den andern links. ³⁴ Jesus aber betete: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun! Um seine Kleider zu verteilen, warfen sie das Los. ³⁵ Das Volk stand dabei und schaute zu; auch die führenden Männer verlachten ihn und sagten: Andere hat er gerettet, nun soll er sich selbst retten, wenn er der Christus Gottes ist, der Erwählte. ³⁶ Auch die Soldaten verspotteten ihn; sie traten vor ihn hin, reichten ihm Essig ³⁷ und sagten: Wenn du der König der Juden bist, dann rette dich selbst! ³⁸ Über ihm war eine Aufschrift angebracht: Das ist der König der Juden.

³⁹ Einer der Verbrecher, die neben ihm hingen, verhöhnte ihn: Bist du denn nicht der Christus? Dann rette dich selbst und auch uns! ⁴⁰ Der andere aber wies ihn zurecht und sagte: Nicht einmal du fürchtest Gott? Dich hat doch das gleiche Urteil getroffen. ⁴¹ Uns geschieht recht, wir erhalten den Lohn für unsere Taten; dieser aber hat nichts Unrechtes getan. ⁴² Dann sagte er: Jesus, denk an mich, wenn du in dein Reich kommst! ⁴³ Jesus antwortete ihm: Amen, ich sage dir: Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.

⁴⁴ Es war schon um die sechste Stunde, als eine Finsternis über das ganze Land hereinbrach - bis zur neunten Stunde. ⁴⁵ Die Sonne verdunkelte sich. Der Vorhang im Tempel riss mitten entzwei. ⁴⁶ Und Jesus rief mit lauter Stimme: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist. Mit diesen Worten hauchte er den Geist aus. ⁴⁷ Als der Hauptmann sah, was geschehen war, pries er Gott und sagte: Wirklich, dieser Mensch war ein Gerechter. ⁴⁸ Und alle, die zu diesem Schauspiel herbeigeströmt waren und sahen, was sich ereignet hatte, schlugen sich an die Brust und gingen weg. ⁴⁹ Alle seine Bekannten aber standen in einiger Entfernung, auch die Frauen, die ihm von Galiläa aus nachgefolgt waren und die dies mit ansahen.

Hinweise zur Karwoche

- In diesen Tagen geht es um das Herz des christlichen Glaubens und unseres Glaubens. Da ist auch Platz für Zweifel.
- Jesus leidet und er erlöst die Welt – Die Betenden betrachten. Im Bericht der Kreuzigung von Lukas ist mehrfach von Schauen und Sehen die Rede.

- Ihre Rolle besteht im Beobachten, Wahrnehmen, Mitfühlen und nicht im Identifizieren. Sie können sich dem Geschehen aussetzen – und es wieder lassen. Jede und jeder nach ihrem/seinem Maß.
- Suchen Sie sich Ihren eigenen Platz, finden Sie die für Sie passende Nähe oder Ferne.
- Der Text nennt viele Personen. Wählen Sie nur einige aus und fragen sich: Wie hat diese Person die Kreuzigung erlebt? Wie reagiert sie auf einzelne Geschehnisse, z.B. auf die Verspottung Jesu? Auf seine Worte? Auf seine Gebete? ...?
- Da, wo Ihr Verstand angeregt wird, vertiefen und erweitern Sie die Gedanken.
- Da, wo Ihr Herz sich regt, verweilen Sie und lassen geschehen, was da geschieht.
- In einer Woche können Sie nicht alle Aspekte der Passion berücksichtigen.
- Jesus sagt es selber: Es ist vollbracht! Er hat alles getan für das Heil und die Erlösung der Menschen. Noch heute wirkt er in dieser Gnadenzeit. Die Einladung besteht darin: Ihn machen zu lassen. Sich anrühren zu lassen. Sich erlösen und verwandeln zu lassen.

Einige Gedanken zur Vergebung

- Manche Exerzitanten sind in diesen Tagen inneren Themen begegnet, die mit Schuld und Scham zu tun haben, vielleicht auch mit inneren Verletzungen. Das ist ganz normal und eher ein gutes Zeichen.
- Manchmal ist es hilfreich zu erleben – zu spüren – dass auch Jesus diese Schmerzen versteht, begreift und mitleidet. Er hat sich in der Passion auf so viel Leid eingelassen. Warum nicht auch auf Ihre ganz persönlichen Leiden und Schmerzen? Darin kann eine Quelle für die Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte aufspringen.
- Wie ist das mit der Vergebung für jene, die Sie verletzt haben? Jesus bittet den Vater „ihnen“ zu vergeben. Es ist ein Gebet, keine Deklaration: Er sagt nicht: Vater, ich vergebe ihnen. Oder: Liebe Feinde, ihr wisst nicht, was ihr tut, ich vergebe euch!
- Vielleicht können Sie Jesus zuhören, wenn er auch für Ihre Feinde betet: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun (getan haben). Vielleicht möchten Sie in sein Gebet „eintreten“ und die Worte auch in Ihrem Herzen klingen und schwingen lassen. Vielleicht wird dann Jesu Gebet auch Ihr Gebet. Vielleicht...
- Manchen ist in diesen Wochen eigenes Verschulden neu bewusst geworden. Einzelbeichte oder das Gespräch mit einem Priester sind in vielen Kirchen möglich. Herzliche Einladung diese Angebote zu nutzen. Es geht dabei nicht um Herabsetzung oder Verurteilung, sondern um befreiende Umkehr und eine wahre Feier der Versöhnung.

7. WOCHE:

LUKAS 24,13-32 – EMMAUS

¹³ Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. ¹⁴ Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. ¹⁵ Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. ¹⁶ Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, sodass sie ihn nicht erkannten.

¹⁷ Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, ¹⁸ und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? ¹⁹ Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazareth. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. ²⁰ Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. ²¹ 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. ²² Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, ²³ fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. ²⁴ Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. ²⁵ Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. ²⁶ Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? ²⁷ Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.

²⁸ So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, ²⁹ 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. ³⁰ Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. ³¹ Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. ³² 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?



Unterwegs mit dem Auferstandenen

Beginnen Sie noch einmal mit den bekannten Gebetsweisen:

- Lesen Sie den Text, als sei es zum ersten Mal – Was spricht Sie spontan an? Welche Fragen wirft der Text auf?
- Stellen Sie sich die Szene vor und malen Sie sie mit allen Sinnen aus: Sehen, Hören, Riechen, Erspüren.
- Betrachten Sie das Geschehen aus der Perspektive der Jünger und aus der Perspektive Jesu. Was mögen sie jeweils denken und fühlen?
- Treten Sie in die Szene ein – als entfernter Beobachter oder als dritter Jünger. Wie geht es Ihnen damit? Was würden Sie beitragen?
- Jesus stellt den beiden Jüngern mehrere Fragen und lädt zum Gespräch ein. Ignatius spricht davon, man soll mit Jesus wie mit einem Freund reden. Jetzt ist Gelegenheit dazu. Was möchten Sie ihm berichten und ihn fragen? Z.B. in Bezug auf die Exerzitien und diese Osterzeit oder was immer Sie gerade beschäftigt.
- Gibt es in diesem Text noch einen Satz, der Sie besonders anspricht? Verweilen Sie dabei. Dann schauen Sie zurück: Welche Sätze sind Ihnen in den vergangenen Wochen wichtig geworden?
- Gibt es ein Wort in diesem Text mit dem Sie innerlich still werden können? Dann schauen Sie zurück: Mit welchen Worten haben Sie in den vergangenen Wochen längere Zeit gebetet?
- Brannte uns nicht das Herz...? (V.32) Wann hat sich in den letzten Wochen in Ihrem Herzen etwas geregt? Wo wurden Sie von Gottes Gegenwart und dem Wirken seiner Gnade berührt? Diese Quellen der Gnade können Sie immer wieder aktivieren.
- Machen Sie sich ein paar Notizen von den Dingen, an die Sie sich auch später in Bezug auf diese Exerzitien erinnern möchten. Das können Erkenntnisse und Erfahrungen, aber auch Fragen und Zweifel sein. Es besteht die Möglichkeit all das in einem Brief an Gott oder in einem eigenen Psalm zusammen zu fassen.
- Überlegen Sie, was davon Sie im anschließenden Gespräch in der Gruppe oder mit der Begleitperson mitteilen möchten. Innere Prozesse bedürfen besondere Achtsamkeit und einen liebevollen geschützten Raum.

WEITERE ANREGUNGEN FÜR DIE BETRACHTUNGEN

Diese Anregungen sind ein Angebot. Sie sind als Hinweise und Bereicherung gedacht. Setzen Sie sich doch zuerst allein mit dem Evangelium auseinander, denn vielleicht spricht Sie etwas ganz anderes an, so dass die Texte im Anhang Sie eher ablenken würden.

1. Woche:

Lukas 4,14-22 – Synagoge von Nazareth

- Jesus ist gerade aus der Wüste zurückgekommen, wo er 40 Tage gebetet und gefastet hatte.
- Im Lukasevangelium ist dies seine erste öffentliche Predigt.
- Er trägt im jüdischen Gottesdienst eine Lesung vor (Jes 61,1ff).
- Dann bezieht er den Text auf sich. Damit erklärt er, was seine Mission ist. Er ist gekommen:
 - Den Armen eine frohe Botschaft zu bringen,
 - den Gefangenen die Entlassung zu verkünden
 - und den Blinden das Augenlicht,
 - die Zerschlagenen in Freiheit zu setzen
 - und ein Gnadenjahr des Herrn auszurufen.
- Was wünschen Sie sich (für diese Exerzitien) von Jesus?
- Was ist Ihre Mission? Wozu sind Sie auf dieser Erde?
- Alle Augen sind auf ihn gerichtet: Können Sie sich in diese Menge einfügen und auf Ihn schauen?
- Wie ist es wohl dem Tempeldiener ergangen?
- Wenn Jesus sagt: „HEUTE hat sich das Schriftwort erfüllt“ – könnte das auch für heute gelten. Was löst dieser Gedanke in Ihnen aus?
- Die Menschen staunen über die Worte der Gnade. Und Sie?
- Mögliche meditative Sätze:
 - Der Geist des Herrn hat mich gesalbt...
 - Ich rufe ein Gnadenjahr des Herrn aus...
 - Über Worte der Gnade staunen...
 - Erfüllt von (Gesalbt mit) der Kraft des Geistes...
- Mögliche meditative Worte:
 - Gnadenzeit, frohe Botschaft, Entlassung, Freiheit, Jesus, heute.

2. Woche:

Matthäus 5,1-12 – Beginn der Bergpredigt

- Jesus setzt sich auf einen Berg, um von dort aus die Menge zu unterweisen. Dasselbe hatte bereits Mose mit dem Volk Israel gemacht.
- Die Jünger haben eine besondere Rolle und treten zu Jesus hinzu.
- Es gibt zwar keinen Dialog, aber Sie dürfen auf die Aussagen der Seligpreisungen reagieren und mit Jesus, den Jüngern oder einigen aus der Menge darüber reden. Was denken Sie darüber? Wie geht es Ihnen, wenn Sie das hören?
- Die Armen im Geist sind jene, die sich ihrer Bedürftigkeit bewusst sind: Es gibt Dinge, die ihnen fehlen und auch ihr Wissen und Verstehen sind begrenzt. Sie sind offen und neugierig Neues zu erfahren.
- Wenn jede Seligpreisung etwas über das Wesen Jesu aussagt, können Sie sich fragen, was davon Ihnen vertraut, wichtig oder lieb ist, und was Ihnen eher Schwierigkeiten bereitet. Auch darüber können Sie mit ihm reden.
- Und wo finden Sie sich selber wieder? Sind Sie arm, traurig, sanftmütig (d.h. weil Sie sich nicht wehren, werden Sie weiterhin unterdrückt.)? Hungern und dürsten Sie nach Gerechtigkeit, einer Gerechtigkeit, die Ihnen geschenkt werden soll? Sind Sie bereit zur Vergebung? Werden Sie (in Ihrem Glauben) als einfältig dargestellt? Werden Sie geschmäht oder verfolgt? Nehmen Sie Opfer auf sich um Frieden zu stiften? Oder fühlen Sie sich auf ganz andere Weise angesprochen? Dann gelten der Zuspruch, der Segen, die Verheißung für Sie.
- Suchen Sie sich den Satzteil aus, der Sie besonders anspricht und wiederholen Sie ihn langsam in einer Haltung des Gebetes. Formulieren Sie ihn so um, das er zu Ihnen passt: z.B. „Ich werde getröstet“ – „Du schenkst mir Trost“ oder: „Du stillst meinen Hunger“ – „Stille bitte meinen Hunger!“...

3. Woche:

Lukas 10,25-37 – barmherziger Samariter

- Jesus wird auf die Probe gestellt und er lässt es geschehen. Er geht verständnisvoll und respektvoll mit den Fragen um. Vielleicht haben auch Sie herausfordernde Fragen, die Sie ihm (endlich) einmal stellen wollen. Seien Sie gespannt, wie er darauf reagiert.
- Die Ausgangsfrage lautet: Was kann ich tun, um ewiges Leben zu erlangen? Dieses „ewig“ hat eine quantitative Bedeutung (ohne Ende) und eine qualitative: Leben in Fülle, glückliches und sinnvolles Leben.
- Die Lehre Jesu soll zum Handeln führen und dieses Handeln führt zum Leben -> zum ewigen Leben.
- Jesus interessiert, was der andere schon weiß. Er hört zu, bestätigt und lobt – wie ein guter Lehrer!
- Das dreifache Liebesgebot ermöglicht eine Balance: Gott, andere und sich selbst lieben. Was fällt Ihnen leichter oder schwerer?
- Lieben mit Herz, Seele, Kraft, Gedanken: das geschieht auch in diesen Exerzitien: Beten mit Herz, Seele, Kraft und Gedanken.
- Warum konnte der Samariter mitfühlen? Mit wem haben Sie Mitleid? Warum konnte er helfen? Welche Mittel stehen Ihnen zur Verfügung um anderen zu helfen?
- Aus der Frage: „Wer ist mein Nächster?“ (und wer nicht?) wird eine andere: „Wer ist ihm zum Nächsten geworden?“ Wem möchten Sie zum Nächsten werden?
- Der gute Samariter ist Abbild Jesu: Er sieht, hat Mitleid, versorgt, behandelt, zahlt die Schuld und kommt wieder...

4. Woche:

Lukas 13,10-17 – Heilung am Sabbat

- Betrachten Sie den Text aus der Perspektive aller Beteiligten:
 - Was mag in der Frau vorgehen, die plötzlich mit ihrer sichtbaren Verformung in den Mittelpunkt gerufen wird?
 - Was mögen die Zuhörer denken und empfinden als Jesus plötzlich seine Lehre unterbricht und diese verkrümmte Frau in die Mitte holt? Wie geht es ihnen mit den Vorwürfen des Synagogenvorstehers und beim abschließenden Lob?
 - Wie geht es dem Synagogenvorsteher als Jesus seinen Gottesdienst durcheinander bringt? Und als er ihn, den Chef der Synagoge, öffentlich belehrt?
 - Und Jesus? Was mag er in den verschiedenen Momenten denken und fühlen? Was sind seine Motivation und seine Absicht?
- Was kann das „geplagt durch einen Geist“ (V.11) bedeuten?
 - Belastung durch einen bösen Geist? – doch Jesus macht keinen Exorzismus.
 - Die Last von Schuld und Sünde? – doch Jesus spricht keine Vergebung zu und fordert nicht zur Umkehr auf.
 - Eine eher psychische Belastung? – vielleicht durch Schicksalsschläge und Hoffnungslosigkeit, durch zu viele Demütigungen oder Überforderung, oder...
 - Ein inneres Leid, das schon Jahre anhält, einem den Mut nimmt und immer kleiner macht?
- Jesus nennt die Frau, „Tochter Abrahams“. Das ist eine sehr hohe Ehre, denn Abraham gilt als Vater des Glaubens. Damit stellt er sie in eine lange Glaubenstradition. Wie könnte Jesus über Sie sprechen, wenn er sie vor anderen besonders ehren möchte?
- Was macht einen Heuchler aus?

5. Woche:

Johannes 13,1-5.12-17 – Fußwaschung

- Jesus zeigt in Wort und Tat das tiefe Wesen seines Lehrer-Seins und will uns darin Vorbild werden. Was können Sie sich von ihm abschauen?
- Umkehr der Werte: Obwohl Jesus alles vom Vater übergeben wurde, dient er hier den Jüngern. Hier sind nicht die Schüler dem Meister zu Diensten.
- V.12: Begreift ihr, was ich an euch getan habe? – eine wichtige und ernste Frage – auch an jeden von uns.
- V.12: Ich habe es an euch getan – sehr konkret an bestimmten Personen. Eine persönliche Erfahrung. Was hat er schon an Ihnen getan?
- Jesus ermutigt zu tun, was er sagt und zu tun, was er tut, denn seine Lehre und sein Tun stimmen überein – anders als bei den Heuchlern.
- V.13: Ihr sagt zu mir Herr und Meister. Wie würden Sie ihn nennen?
- V.14: Ihr müsst einander die Füße waschen – Erst tut es Jesus allein, in Zukunft, aber soll es gegenseitig geschehen. Was könnte das bedeuten für unseren Umgang mit dem eigenen „Dreck“ und dem der anderen?
- Der Einzige, dem hier nicht die Füße gewaschen werden, wird kurz darauf die Schuld der ganzen Welt auf sich nehmen. Lamm Gottes, du nimmst hinweg die Schuld der Welt...

Mögliche (umgeformte) Verse zur Meditation

- V1b: Da er uns/mich liebte, erwies er uns/mir seine Liebe bis zur Vollendung. – Du liebst mich und erweist mir deine Liebe bis zur Vollendung. - Jesus, Liebe bis zur Vollendung.
- V3a: Der Vater hat Jesus alles in die Hand gegeben. – Alles liegt in deiner Hand. – Ich liege/Mein Leben liegt in deiner Hand.



6. Woche:

Lukas 23,32-49 – Kreuzigung

- Zum physischen Leid Jesu kommt das innere Leid hinzu. Er wird verhöhnt und verspottet. Seine Würde wird zutiefst verletzt. Die Angriffe zielen auf seine Identität und seine Sendung.
- Jesus ist ganz auf seinen Vater ausgerichtet und betet zu ihm. Lukas lässt ein tiefes Vertrauen aufscheinen, anders als bei Matthäus.
- Meistens schweigt Jesus. Der Lehrer schweigt. Welche Bedeutung könnte sein Schweigen haben?
- Es gibt im Text drei Sätze Jesu:
 - V.34: Bitte um Vergebung
 - V.43: Verheißung des Paradieses – heute!
 - V.46: Vater, in deine Hände...
- Lassen Sie die Sätze auf sich wirken. Wie geht es Ihnen, wenn Sie das heute in ihrer Situation hören?
- Man kann jeden dieser Sätze einzeln nehmen und sich fragen: Wie haben die unterschiedlichen Personen das wohl gehört? Die Gekreuzigten, Soldaten, Jünger und Frauen, der Hauptmann, Jesu Mutter und warum nicht: Gott Vater selber?

- Der Text zitiert mehrmals die Psalmen – Schauen Sie z.B. in Ps. 22.
- Im Text findet sich das heute wieder, dem wir schon in Lukas 4, in der Synagoge von Nazareth begegnet sind. Liturgische Zeiten und Feiern können das Geschehen von damals heute aktualisieren.
- Das Gebet des Gekreuzigten ist offen: Denk an mich! (V.42) Keine andere Bitte, keine Forderung, keine Bedingung. Mögliches Gebet: Ich denke an dich und du denkst an mich!
- Jesus lebt die Liebe bis zur Vollendung: Die Liebe für seine Feinde. Er öffnet damit allen die Tür zur Umkehr und zur Versöhnung.
- Die Masse bewegt sich in einer Dynamik des Spotts und der Herabsetzung. Zwei Personen haben den Mut sich öffentlich dagegen zu stellen und etwas anderes zu verkünden: ein Gekreuzigter und der Hauptmann. Was mag ihnen die Kraft dazu gegeben haben?

7. Woche:

Lukas 24,13-32 – Emmaus

Die Jünger schauen zurück und berichten Jesus, was sie erlebt und gehört haben. Zum Ende dieses Weges schauen wir auf die Exerzitien zurück. Jesus lädt zum Gespräch ein: Was denn? (V.19) Da ist Raum für Vertrautes und Neues, für das was Sie gelesen, gebetet und gehört haben, für Fragen und enttäuschte Hoffnungen (V.21).

Als Auferstandener lehrt Jesus weiterhin. Er fragt, was die Jünger schon verstanden haben und legt ihnen anschließend die Schrift aus. Dann kehrt er bei ihnen ein und manifestiert sich noch einmal durch konkrete Zeichen, ermöglicht ihnen zu schmecken und zu verkosten. Als guter Lehrer vermittelt er seine Botschaft durch alle Sinne.

Die Auferstehung sprengt die Vorstellungskraft der Jünger und es scheint, dass es selbst Jesus verwundert, wie schwer es ihnen fällt sich dieser Wirklichkeit zu öffnen: Begreift ihr denn nicht... Wie schwer fällt es euch alles zu glauben... (V.25).

Jesus respektiert die Freiheit der Jünger. Er beginnt nicht damit die Schrift auszulegen, sondern vertieft nach und nach den Dialog, weil er sieht, dass sie sich auf das Gespräch einlassen. Er kommt nicht einfach ins Haus, sondern wartet bis er eingeladen wird. Und er verschwindet so plötzlich, wie er gekommen ist. Man kann ihn nicht festhalten und er drängt sich nicht auf. Mit dieser Abwesenheit schafft er Raum für Glauben und Zweifel, für die Sehnsucht und für die Suche nach Gott.

IMPRESSUM

Herausgeber

Erzbistum Köln | Generalvikariat
Hauptabteilung Seelsorge
V.i.S.d.P. Petra Dierkes
Abteilung Erwachsenenseelsorge

www.erzbistum-koeln.de

Redaktion

Dr. Hannah A. Schulz

Verantwortlich

Diakon Patrick Oetterer
Leiter Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus

Abdruckgenehmigung

Titel, Innenseiten: © Gerhard Mevissen, „Heute V.2“

Gestaltung und Umsetzung

Olaf Schettler, Wuppertal, design-os.de

Druck

1. Auflage: 150 Stück
Stand: 1. April 2021

