

„Wachsen und (sich) verwandeln“
Aus der Tiefe meiner Sehnsucht nach Verwandlung und Leben

Anregungen zur Kontemplation von Gründonnerstag bis Ostermontag
Vivere 2023

Thematische Anregungen:

Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu seh'n, dir nah zu sein.

Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst.

Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung, in Sorge im Schmerz, sei du uns nahe, Gott,

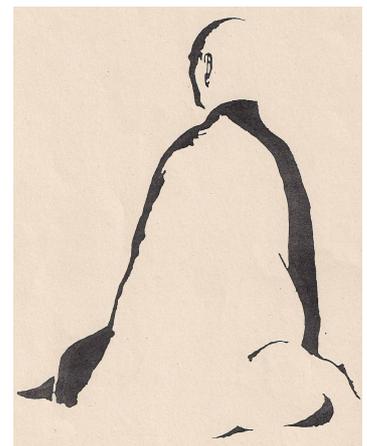
Um Einsicht, Beherztheit, Beistand bitten wir. In Ohnmacht, in Furcht, sei da, sei uns nahe, Gott.

Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir. In Krankheit, im Tod, sei da, sei uns nahe, Gott.

Sehnsucht: ein Wort wie für die Karwoche und Ostern gemacht. Das Lied spielt mit großen Worten: Glück, Liebe, Frieden, Freiheit, Heilung, Zukunft. Diese Worte werden an ganz konkrete Erfahrungen gebunden. Erfahrungen, die auch unsere Zeit definieren: Sorge, Schmerz, Krankheit, Ohnmacht, Furcht, Tod. So öffnet sich das Lied für meine Erfahrungen. Von dem Theologen Augustinus stammt der Satz *„Der Mensch ist Sehnsucht nach Gott.“* Manche übersetzen auch: *„Der Mensch ist die Sehnsucht Gottes.“* Ich glaube, alles Sehnen des Menschen lässt sich so auf den Punkt bringen: es gibt eine Antwort auf alles Suchen. Religiöse Menschen nennen diese Antwort Gott, der sich nach dem Menschen als erlöste'n, befreite'n und heile'n PartnerIn und Ebenbild sehnt. Von Gründonnerstag bis Ostermontag haben wir die Möglichkeit, die verwandelnde Kraft des christlichen Glaubens mitten in den Krisen und Kriegen unserer Welt und Brüchen unseres persönlichen Lebens leibhaftig zu spüren.

Praktische Anregungen für die Auszeit und den Alltag

- > **Nehmen** Sie sich morgens eine Aus-Zeit von 10 - 15 Minuten für Ihre Meditationsübungen.
- > **Suchen und gestalten** Sie sich einen Raum, wo Sie mit sich (und mit der Natur um Sie herum, allein sind und ungestört bleiben können - z.B. beim Blick durch das Fenster).
- > **Beginnen** Sie die Auszeit mit einer Gebärde im Stehen.
Das kann das Kreuzzeichen sein, ein Verweilen mit vor den Brust gefalteten Händen, eine achtsame Verneigung vor der Sonne, eine langsame Bewegung der Arme von unten bis über'n Kopf oder eine Atemübung im Stehen (**machen** Sie dies solange, bis Sie **merken**, dass Ihr Atmen ruhig fließt).
- > **Lesen** Sie nun die Impulse für den Tag (langsam, wiederholt und auch laut).
- > **Lassen** Sie diese Gedanken in der Stille wirken.
Wiederholungen sind hilfreich. Sie **entdecken** Neues im Gewohnten.
- > **Schließen** Sie die Auszeit mit dem Vaterunser oder mit der Eingangsgeste ab.
- > **Nehmen** Sie die Anregungen für den Tag als klein gefalteten Zettel mit in den Tag.
Texte sprechen an versch. Orten ganz anders.
- > **Nehmen** Sie sich abends noch eine kurze Zeit für einen Rückblick und **halten** Sie Ihre Wahrnehmungen, Erlebnisse, Erfahrungen schriftlich fest.
(Falls Sie die Übungen mit PartnerInnen oder Freundinnen machen, **tauschen** Sie sich gegenseitig aus.)
- > **Beenden** Sie die Zeit mit einem Dank an den Schöpferblick und an all die Momente und Menschen, die ihnen zu einer neuen Erkenntnis und zu Wachstum und Veränderung verholfen haben
- > **Schließen** Sie die Auszeit mit dem Vaterunser oder mit der Eingangsgeste ab.



„Wachsen und (sich) verwandeln“
Aus der Tiefe meiner Sehnsucht nach Verwandlung und Leben
Anregungen zur Kontemplation an Gründonnerstag

Jesus ahnt, was auf ihn zukommt. Das Kreuz ist schon am Horizont zu sehen. Er braucht jetzt die Nähe seiner Freunde. Er will noch einmal mit ihnen zusammensitzen, gemeinsam essen, reden, weinen, lachen, Gottes Nähe feiern, so wie immer und doch an diesem Abend ganz anders. Ich will mich dazusetzen und für Jesus da sein, wenn er mich braucht. Ich will mit ihm reden, lachen, weinen, Gottes Nähe feiern und dann seinen Weg mitgehen – so gut ich es kann. Mitten beim Essen zeigt Jesus den Freunden, wie er für sie da ist: Er nimmt das Brot, dankt, bricht es und sagt: „*Das ist mein Leib, der für euch gegeben wird. Das bin ich – für euch. Ich gehe meinen Weg, damit ihr das Leben in Fülle habt.*“ Berührt von seinen Worten nehmen die Freunde das Brot aus der Hand Jesu. Jeder kaut an diesem Abend still seinen Bissen – ich auch. Er schmeckt bitter und süß zugleich.

Kontemplation

Dieses Vermächtnis richtet unseren Blick auf diese und ähnliche Fragen:

» Welche Gemeinschaft und welche Menschen helfen Ihnen, Freude und Leid zu leben bzw. auszuhalten und richtet mich aus auf das, was ich als unverlierbares Zuhause erlebe?

Für Jesus geschah das beim Passahmahl:

In welchen Symbolen/Ritualen wird ‚Heimat und Orientierung‘ für mich erfahrbar und vergewissert mich?

» Vielleicht ist mir neben der Stille heute ein Gottesdienst mit gemeinsamer Abendmahlsfeier eine Hilfe.

» Welche Menschen kann ich in meinem Umfeld wahrnehmen, denen ich zum Nächsten werden kann?

Welche Formen des Daseins, der Anteilnahme und des Dienstes fallen mir für diese Menschen ein?

» Vielleicht ist ein Besuch, ein Gebet oder ein Gruß heute ein gelebtes Zeichen der Nähe und des Dienstes.

» Bei diesem Nachdenken kann ich die **Taizé-Lieder** meditativ-rezitativ hören oder singen.

**Let all who are thirsty come, let all who wish receive the water of life freely.
Amen, come Lord Jesus, amen, come Lord Jesus.**

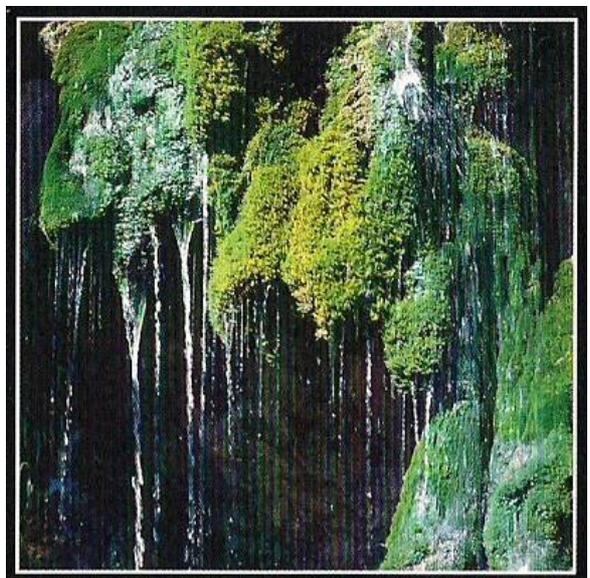
**Eat this bread, drink this cup, come to him and never be hungry.
Eat this bread, drink this cup, trust in him and you will not thirst.**

**Jesus Christ, bread of life, those who come to you will not hunger.
Jesus Christ, Risen Lord, those who trust in you will not thirst.**

Gesang aus Taizé © Ateliers et Presses de Taizé

Aktion

Stellen Sie Schalen mit Erde und Weizenkörnern in den Kirchen oder Geschäften oder Vereinsräumen auf und **laden Sie alle ein**, den Tag über ein Weizenkorn in die Erde einzupflanzen, damit alle erleben dürfen, wie aus der Not und der Dunkelheit dieser Tage neues Leben wächst und die Dunkelheit überwindet. Möge so ein Garten der Gemeinschaft entstehen.



„Wachsen und (sich) verwandeln“
Aus der Tiefe meiner Sehnsucht nach Verwandlung und Leben
Anregungen zur Kontemplation an Karfreitag

Christus am Kreuz, wie wir ihn meist sehen, ist verstörend, grausam. Das Leid, die Qual, die Schmerzen, die Dornenkrone auf dem sterbenden Haupt wollen wir lieber nicht ständig sehen. Dennoch ist das Kreuz allgegenwärtig, wie der Tod allgegenwärtig ist. Aber wir verbannen ihn gerne aus unserem Denken und unserem Alltag, bis er uns wieder ganz nahe kommt. Wir tun alles, um ihm aus dem Weg zu gehen und ihn in den Griff zu bekommen. Jesus nahm den Tod auf sich und nahm ihn an samt einem langen Leidensweg. In ihm stieg Gott zu uns hinab, dahin, wo es in unserem Leben am dunkelsten ist. Wie ein guter Freund, der da ist, wenn man ihn am dringendsten braucht. Der sagt: *Du bist nicht allein, ich gehe deinen schweren, dunklen Weg mit.* Gott will uns zeigen, Leid und Tod sind nicht das Ende, aber sie sind ein Teil unseres Lebens.

Kontemplation

Die Frage: *Wie lange sollte ich morgens meditieren?* beantwortet der Franziskaner R. Rohr *Solange bis Du innerlich ein ‚Ja‘ sagen kannst zu diesem neuen Tag, wie auch immer er sein wird, dass du diesen Tag, dich selber und die Umstände, die dich umgeben, annehmen kannst. Das kann innerhalb von 2 Minuten geschehen oder 20 Minuten oder noch länger dauern...* An „Karfreitagen“ in meinem Leben fällt es deutlich schwerer, das Vertrauen, die Zuversicht, den inneren Frieden und dieses ‚Ja‘ zu finden als an anderen Tagen. Aber auch an diesen Tagen ist es möglich, und vielleicht hat dieses ‚Ja‘ angesichts von Angst und Ohnmacht noch eine ganz andere Intensität und Tiefe.

Machen Sie dazu diese Übung:

Meditieren Sie im Rhythmus Ihres Atmens dieses „Ja“.

> **Atmen Sie** langsam ein **und sprechen Sie** beim Einatmen eine Situation aus, die Sie bedrückt und belastet.

> **Halten Sie** den Atmen in sich an **und sprechen Sie** dabei: *‚Du bist ein Teil meines Lebens und der Schöpfung Gottes.‘*

> **Atmen Sie** langsam aus **und sprechen Sie** beim Ausatmen: *‚Ja, dein Wille geschehe!‘*

Zu-Mut-ung und Er-MUT-igung

Was mutest DU mir alles zu im großen Unmut meiner Zeiten, wo oft das Unterste zuoberst und das was oben liegen soll, verschollen und vergessen ist. Die Welt scheint zu beben.

Mutig in ihr zu leben, scheint mir mehr als ein gewagtes Spiel.

Will ich es wagen, dann nur mit DIR zusammen, nicht allein. Allein auf mich gestellt, fällt alle Lebenskraft zusammen wie ein Kartenhaus.

Du weißt es besser, DU mich ermutigst,
mit anderen mich auf den Weg zu machen,
DU legst mir die Verantwortung in meine Hände
für mich, die Meinen und die anderen.
‚Sei mutig!‘ sagst Du. ‚Du kannst es!‘
Ich nehme DEIN Kreuz und mein Kreuz.

Aktion

Legen Sie zuhause ein Holzkreuz aus, auf das Sie über den Tag verteilt all ihre eigenen Kreuze und die der Mitmenschen und Mitwelt **schreiben**. Das Kreuz wird zum Ausdruck für all unser Leid, unsere Sorgen und Ängste, aber auch unser Ver-Fehlen, das wir dem Leiden Jesu anvertrauen dürfen. Gerade dann, wenn wir es intellektuell nicht verstehen können, aber existentiell be-stehen wollen.



Wachsen und (sich) verwandeln“
Aus der Tiefe meiner Sehnsucht nach Verwandlung und Leben
Anregungen zur Kontemplation an Karsamstag

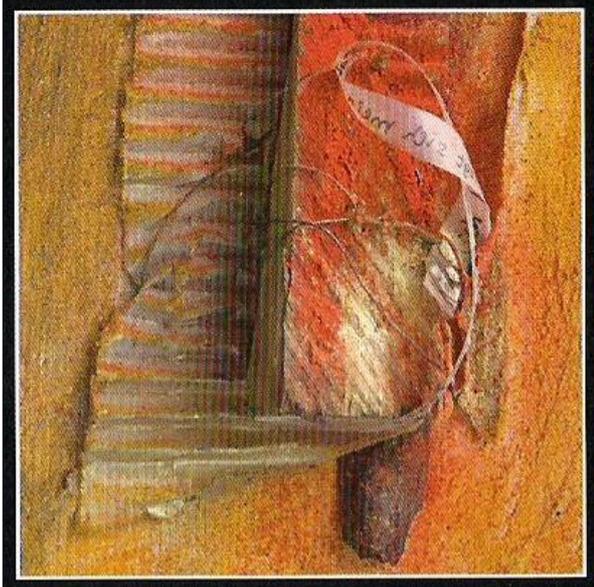
Jesus liegt in dem Grab, das eigentlich für Josef selbst bestimmt war. Am Ende seines Lebens wollte Josef an diesem Ort seine letzte Ruhe finden. Jetzt liegt dort der Leichnam seines Freundes Jesus, und mit ihm sind alle Hoffnungen begraben, die er auf ihn gesetzt hatte. Auch in Josef ist etwas gestorben. Grabesruhe. Dann irgendwann der dritte Tag: Jesus wird nicht im Grab bleiben. Das heißt für Josef: Von nun an geht er selbst auf ein Grab zu, in dem schon einmal jemand lag – der das Grab wieder verlassen hat. Was wird das mit seinem Blick auf das eigene Ende machen? Auch in deinem Grab hat Jesus schon gelegen.

Kontemplation

Es geht wiederum darum, in der Meditation ein ‚Ja‘ zu finden zu den Situationen in meinem Leben, wo nichts geschieht, wo ich warten muss, wo ich aus- und durchhalten muss und darauf vertraue, dass sich in diesen Wartezeiten Dinge unbemerkt verändern und ich einer Entwicklung Raum gebe. In manchen Regionen ist es Brauch, an diesem Tag zum Friedhof zu gehen und das Grab der Familienangehörigen zu säubern und mit schönen Frühlingsblumen zu bepflanzen.

- > **Versuchen Sie**, heute alles schön zu machen. Langsam, ruhig, mit möglichst wenig Worten
- > **Suchen Sie** heute zur Meditation einen ruhigen Ort auf – im Haus, Garten, auf dem Friedhof und eine besonders stille Zeit (abends, wenn die Geräusche des Tages verklungen sind)
- > **Versuchen Sie**, geduldig und gespannt zu sein und die erwachende Freude zu spüren.
- > **Lesen Sie** (laut, langsam und wiederholt) das Gedicht von K. Söderblom: <https://kerstin-soederblom.de/>

Grabesruhe.
Zwischenzeit. Zwischenraum.
Zeit zur Besinnung. Raum für Gefühle.
Zeit und Raum zu erinnern.
Jesus ist wirklich gekreuzigt, gestorben, begraben.
Hinabgestiegen in das Reich des Todes. Im Grab.
Fassungslosigkeit, Verzweiflung. Leere.
Zeit und Raum für eigene Karfreitagserfahrungen.
Sorgen, Krisen, Trennung, Verlust, Trauer, Klage.
Schmerzlich, traumatisch, real.
Vor Gott gebracht.
Zwischenzeit. Zwischenraum.
Zeit und Raum sich zu erinnern
und nach vorne zu schauen.



Aktion: Zwischen nicht mehr und noch nicht

Nicht mehr hier, aber auch noch nicht dort, wo man hin will – falls überhaupt klar ist, wo das sein soll. Übergänge verlaufen selten geordnet-friedlich, sind im Leben aber unausweichlich und oft unerwartet.

Bedenken Sie solche eigenen Umbruchsituationen **und nehmen Sie** die gegensätzlichen Gefühle **wahr**:

Trauer (oder Zufriedenheit) über den Abschied und das Ende

Sehnen nach (oder Angst vor) dem Neuen und Unbekanntem

Anspannung (oder innere Leere) angesichts des geduldigen Wartenmüssens

„Wachsen und (sich) verwandeln“

Aus der Tiefe meiner Sehnsucht nach Verwandlung und Leben

Anregungen zur Kontemplation an Ostersonntag

"Manchmal stehen wir auf, stehen wir zur Auferstehung auf - mitten am Tage mit unserer atmenden Haut. Nur das Gewohnte ist um uns. Und dennoch leicht und unverwundbar, geordnet in geheimnisvolle Ordnung, vorweggenommen in ein Haus aus Licht." (Marie-Luise Kaschnitz)

Die biblischen (Oster-)Texte brachten solche Erfahrungen mit Jesus in Verbindung und ermutigen uns, diese ‚Auferstehungspraxis‘ Jesu fortzusetzen. Wer Auferstehung mitten im eigenen Leben erfahren will, den mahnt die Bibel einfach zu lieben. *„Wir wissen, dass wir aus dem Tod in das Leben hinüber gegangen sind, weil wir die Brüder und Schwestern lieben. Wer nicht liebt, bleibt im Tod.“* (1. Joh 3.14) Überall, wo wir dazu beitragen, dass Menschen wieder zu sich und zu Gott als ihrem Lebensgrund finden, dass Beziehungen gelingen, dass Menschen sich wieder versöhnen und Ängste und Sorgen hinter sich lassen können, da geschieht Auferstehung, da wird es Ostern.

Kontemplation

In der Kontemplation finden Sie ein uneingeschränktes „Ja“ zur Freude und geben dieser Freude Raum.

- > **Denken** Sie an Momente, wo sie aufstanden, Kraft fanden haben, um andere, neue Wege zu gehen oder wo Sie eine andere Haltung gewonnen haben, innere Stärke und den Mut, nach vorne zu schauen.
- > **Freuen** Sie sich über Menschen an Ihrer Seite (Sie sind nicht allein, Sie sind geliebt) und darüber, dass Sie in Gottes Nähe, Lebensenergie, Lebensmut und Zuversicht spüren können!
- > **Machen** Sie einen Osterspaziergang, **gehen** Sie **achtsam** durch die Natur, die aufblüht und neu erwacht. **Spüren** Sie dabei: *„Mein Gehen ist ein Übergang, bei dem ich die Erde berühre und wieder abhebe“.*
- > **Hören und sprechen** Sie bewusst den Sonnengesang von Franz von Assisi als Osterlied. *(Er selbst verstand den Gesang in schwerer Krankheit als eine Auferstehung, eine Annahme der eigenen Krankheit in eine neue Lebendigkeit und Lebensfreude.)* Vielleicht **spüren** Sie, dass in dem Lied und beim Hören/ Sprechen/ Singen **der Himmel manchmal zum Greifen nahe** ist.
- > Ostern und Auferweckung von den Toten gibt allem, was wir sehen, einen neuen Rahmen. **Stellen** Sie sich an ein Fenster und **nehmen** Sie bewusst den Horizont wahr, **lassen sich** in die Weite **hineinziehen und sagen** Sie: *„Du, Gott, führst mich hinaus in die Weite!“*

Manchmal feiern wir mitten am Tag ein Fest der Auferstehung.

Stunden werden eingeschmolzen und ein Glück ist da.
Sätze werden aufgebrochen und ein Lied ist da.
Waffen werden umgeschmiedet und ein Friede ist da.
Grenzen werden übersprungen und Verständnis ist da.
Ängste werden ernst genommen und Lebensmut ist da.
Tränen werden abgetrocknet und die Hoffnung ist da.
Worte werden aufgegriffen und Beziehung ist da.
Träume werden aufgegriffen und die Zukunft ist nah.



Aktion

In der Osternachtfeier werden Osterkerzen gesegnet, an denen kleine Kerzen entzündet werden. **Nehmen** Sie diese Kerzen mit nach Hause **und bringen** Sie das Licht der Hoffnung und der Freude all denen, die aktuell besonders des Trostes und der Orientierung im Leben brauchen oder **stellen** Sie die Kerze ins Fenster für all die, die kein Licht spüren. (Aktion Lichtfenster)

Wachsen und (sich) verwandeln“
Aus der Tiefe meiner Sehnsucht nach Verwandlung und Leben
Anregungen zur Kontemplation an Ostermontag

Wenn alles seinen gewohnten Gang geht, wenn der Alltag so dahinplätschert, spüren wir oft eine Sehnsucht nach etwas Großem, ganz Anderem, etwas, was den Alltag übersteigt. Diese Sehnsucht zeigt, dass etwas fehlt; dass es im Leben einen Mangel gibt an Leben in Fülle oder an bewusst gestalteten Momenten. Im Tiefsten spüren wir die Sehnsucht, das Leben, so wie es ist, zu leben und zu feiern. Die Bibel antwortet auf diese Sehnsucht mit den Visionen vom Reich Gottes, wo Gerechtigkeit und Friede einander küssen und alles, was lebt, im Frieden miteinander ist und mit der Einladung, das Fest des Lebens zu feiern - um ‚mitten im Leben‘ Gottes Reich zu erfahren. Ob die Sehnsucht gestillt wird, hängt davon ab, mit welcher inneren Haltung wir dem Leben begegnen, ob wir es wagen, mitten im Tag ein Fest der Auferstehung zu feiern. Dass das möglich ist, lernen auch die Jünger auf dem Weg nach Emmaus.

Kontemplation am Ostermontag

- > **Suchen** Sie eine/n PartnerIn. **Stellen** Sie sich von Angesicht zu Angesicht gegenüber und **legen** Sie Ihre Arme auf die Schultern des/r Anderen. Bleiben Sie eine Weile so stehen, **schauen** Sie sich gegenseitig an **und sagen** Sie ‚*Ich bin, weil du bist – du bist, weil wir sind.*‘
- > **Lesen** Sie (laut, wiederholt) **die ‚anweisungen (für christen) zur auferstehung‘** (wilhelm willms)

1. *fürchte nicht, es könnte nicht weitergehen - es wird weitergehen*
2. *geh mit dem kopf durch die wand, aber nicht bloß mit dem kopf*
3. *dränge dich nicht auf als wissender:*
wissende gibt es sowieso nicht in diesen fragen auf tod und leben
geh als fremder mit - du hast als fremder mehr chancen, gehört zu werden
4. *geh nach emmaus an den rand - unterwegs werden dir im gespräch die augen aufgehen*
5. *komm als gärtner, als straßenkehrer, als schaffner, als kellner*
du findest in der stehbierhalle offenere ohren als an heiliger stätte
6. *geh weit voraus - ohne sorge andere könnten nicht mitkommen, nicht nachkommen*
mach alle ostergeschichten wahr und frage nicht, ob sie wahr sind, probier sie aus,
ob sie auf dich passen, sie passen auf dich: sie sind keine toten-geschichten, probier sie,
dann wirst du sehen – es sind wahr-sage-geschichten

Aus: W. Willms, Der geerdete Himmel, zitiert nach Norbert Possmann, Lichtblicke, Gott feiern mit jungen Leuten, Kevelaer 1997.

Wenn der Aufbruch gelingt,
wenn die ersten Schritte getan sind,
wenn der Weg sich weitet,
wenn wir Richtung und Orientierung gefunden haben,
wenn der Weg Freude macht, dann spüren wir, Gott,
dass du mitgehst.
Sei willkommen, du, von dem wir ausgehen und auf
den wir zugehen.
Sei für uns Weg, Wahrheit und Leben!.



Aktion: Über Glauben spricht man nicht?

Machen Sie sich wie die Emmausjünger mit Verwandten und/ oder FreundInnen auf den Weg und **reden** Sie unterwegs nicht nur über Alltägliches, sondern über ‚Gott und die Welt‘ und über die ‚großen‘ Fragen nach Gott, Sinn, Zukunft,.. . Vielleicht begegnet ihnen der Auferstandene?!