

„In Frieden gelassen werden – schalom“  
Frieden mit Gott, mit sich selbst, den Mitmenschen und der Mitwelt

Anregungen zur Kontemplation von Gründonnerstag bis Ostermontag - Vivere 2022

(Die Texte stammen von Joachim Schick und die Bilder von Hendrik Wahl)

**Thematische Anregungen:**

Frieden mit Gott! Wer ist überhaupt Gott? Der ‚ganz Andere‘, das ‚Sein Selbst‘, der ‚Ich bin, der ich bin‘ oder ‚der ich sein werde‘? Die Liebe? Es gibt in der Bibel verschiedene Vorstellungen über Gott. Aber die Vorstellungen verändern sich. So wie wir Menschen uns verändern. Manche Gottesvorstellungen hängen zum einen zusammen mit der Wut und dem Zorn, die wir über die ungerechten Zustände in der Welt und in unserem Leben haben. Warum lässt der gute Gott uns leiden? Warum so viel Gewalt, Terror, Kriege? Und zum anderen geht es um die Sehnsucht nach der Überwindung von Ungerechtigkeit und Gewalt. „Wir warten auf einen neuen Himmel und eine neue Erde“, in der Menschen friedlich miteinander leben können. Von Gründonnerstag bis Ostermontag haben wir die Möglichkeit, die verwandelnde Kraft des christlichen Glaubens in den Krisen und Kriegen unserer Welt und unseres persönlichen Lebens zu spüren.

**Praktische Anregungen für die Auszeit und den Alltag**

- > **Nehmen** Sie sich morgens eine Aus-Zeit von 10-15 Minuten für Ihre Meditationspraxis.
- > **Suchen und gestalten** Sie sich einen Raum, wo sie mit sich (und mit der Natur um Sie herum oder beim Blick durch das Fenster) allein sind und ungestört bleiben können.
- > **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 den Kopf oder eine Atemübung im Stehen (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 diese Auszeit mit dem Vaterunser oder mit der Eingangsgeste ab.
- > **Nehmen** Sie die Anregungen für den Tag als kleingefalteten Zettel mit in den Tag.
- > **Nehmen** Sie sich abends nochmals eine kurze Zeit für einen Rückblick und **halten** Sie Ihre Wahrnehmungen, Erlebnisse und Erfahrungen schriftlich fest. (Wenn Sie diese Übungen mit Ihren PartnerInnen oder FreundInnen machen, **tauschen** Sie sich gegenseitig aus.)
- > **Beenden** Sie diese Zeit mit einem Dank an den Schöpfer und an all die Momente und Menschen, die ihnen zu einer neuen Erkenntnis verholfen haben.

« ..Das Evangelium entdecken“ Willv Hengge



„In Frieden gelassen werden – schalom“  
Frieden mit Gott, mit sich selbst, den Mitmenschen und der Mitwelt

Anregungen zur Kontemplation an Gründonnerstag

Am Vorabend seines Todes (dem Verlust jeder greifbaren Ebene von Heimat, Halt und Sinn) feierte Jesus mit seinen Jüngern das Passahmahl. Damit feierte er seine Glaubens- und Traditionswurzeln, aber auch die Gemeinschaft mit den ihm aktuell wichtigen Menschen. Er stellte sich zwischen „Wo komme ich her?“ und „Wo gehe ich hin?“. Getragen wurde er von denen, die ihm in diesem Augenblick Halt gaben. Zugleich gab er ihnen bei diesem Mahl ein doppeltes Vermächtnis: zum einen lud er sie ein, diese Mahl- und Lebensgemeinschaft mit-einander zu teilen und zu feiern und alle dazu einzuladen; zum anderen forderte er sie auf, die Rolle der Dienenden zu übernehmen und sich ganz in den Dienst der Mitmenschen und Mitwelt zu stellen. „Tut dies zu meinem Gedächtnis!“

**Kontemplation**

Dieses Vermächtnis richtet unseren Blick auf die und ähnliche Fragen:

- » Welche Gemeinschaft, welche Menschen helfen Ihnen, Freude und Leid zu leben bzw. auszuhalten und richten Sie aus auf das, was sie als Ihr unverlierbares Zuhause erleben?
- » Für Jesus geschah das beim Passahmahl:
  - > In welchen Symbolen / Ritualen wird ‚Heimat und Orientierung‘ für Sie erfahrbar und vergewissert Sie?
- » Vielleicht ist Ihnen neben der Stille heute ein Gottesdienst mit gemeinsamer Abendmahlsfeier eine Hilfe.
- » Welche Menschen können Sie in Ihrem Umfeld wahrnehmen, denen Sie zum Nächsten werden können?
  - > Welche Formen des Daseins, der Anteilnahme und des Dienstes fallen Ihnen für diese Menschen ein?
- » Vielleicht ist ein Besuch, ein Gebet oder ein Gruß heute ein gelebtes Zeichen der Nähe und des Dienstes.



**keine/r lebt für sich allein**

was ist ein wunder -  
geliebt zu werden  
und zu lieben  
gebraucht zu werden  
und zu brauchen  
bedient zu werden  
und zu dienen  
beschenkt zu werden  
und zu schenken  
gelebt zu werden  
und zu leben  
**tut dies zu meinem Gedächtnis«**

„Nackt dem nackten Christus folgen“  
Willy Hengge