

„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).



« „Das Evangelium entdecken“ Willy Hengge

- > **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.

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

Anregungen zur Kontemplation am Karfreitag

Jesus stirbt am Kreuz. Aus und vorbei. Wir kennen das aus unserem eigenen Leben, wenn ein lieber Mensch stirbt, wenn Erwartungen an das Leben sich nicht erfüllen., wenn Beziehunge auseinandergehen, wenn (Lebens-)Pläne scheitern. Wir müssen alle Stationen unseres Kreuzweges durchlaufen. Uns bleibt manchmal nichts erspart. Wir müssen den Schmerz zulassen und aushalten. So wie Jesus es vor seiner Gefangennahme und Kreuzigung sagte: „Vater, wenn es möglich ist, lasse diesen Kelch an mir vorübergehen. Aber nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe“. Wir müssen Seinen Willen, so unerklärlich und verständlich er erscheint, als unsere Auf-Gabe annehmen und in unser Leben integrieren.

**Kontemplation**

Auf die Frage: „Wie lange sollte ich morgens meditieren?“ antwortet der Franziskaner Richard 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. (Das kann auch eine einzige Situation sein, die Sie wiederholen.)
- > **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!“



« „Franziskus – der Barmherzige“

Willy Hengge

barmherzigkeit – warmherzigkeit  
mitleiden – mitleidenschaft  
compassion – mit-gefühl - anteilnahme – lebendigkeit  
der gekreuzigte - zwei arme offen für die ganze Schöpfung  
seither – kein mensch mehr beziehungslos  
von IHM am kreuz und durch das kreuz aufgenommen  
mit denen unter dem kreuz in beziehung gesetzt  
siehe: deine mutter, dein sohn, dein bruder,  
deine schwester  
wir als mit IHM gekreuzigte und auferweckte  
eine familie, ein herz und seine seele, eine umarmung

