

# Virtuelle Exerzitien Karwoche 2020

## Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>3</b>
Einstieg in die Exerzitien.....	3
Tägliche Inputs .....	4
Bitte um den Heiligen Geist (Papst Franziskus, <i>Christus vivit</i> , Nr. 131-132) .....	4
<b>GRÜNDONNERSTAG</b> .....	<b>5</b>
Gedanken und Hilfen für den Tag: Die Liebe Gottes.....	5
Gott liebt dich! (Papst Franziskus, <i>Christus vivit</i> , Nr. 112-117) .....	5
<b>1. Meditation: Jesus wäscht seinen Jüngern die Füße</b> .....	<b>7</b>
Schriftlesung: Die Fußwaschung (Joh 13,1-15).....	7
Betrachtung: Botschaft Gottes für diese Zeit.....	7
Impuls zum Gebet: Jesus, du lädst mich ein (vgl. Jubilate Deo Nr. 576) .....	8
<b>2. Mediation: Abendmahl</b> .....	<b>9</b>
Schriftlesung: Das Mahl (Lk 22,14-20).....	9
Betrachtung: „Das ist heute ...“ .....	9
Impuls zum Gebet: Seele Christi.....	10
<b>3. Meditation: Getsemani</b> .....	<b>11</b>
Schriftlesung: Das Gebet in Getsemani (Lk 22,39-53) .....	11
Betrachtung: Ein Blick in das Herz Jesu .....	11
Impuls zum Gebet: Lieblingsgebet des seligen P. Rupert Mayer SJ .....	12
<b>KARFREITAG</b> .....	<b>13</b>
Gedanken für den Tag: Die Erlösung Christi.....	13
Christus rettet dich! (Papst Franziskus, <i>Christus vivit</i> , Nr. 118-123) .....	14
<b>4. Meditation: Die Prozesse Jesu</b> .....	<b>15</b>
Schriftlesung: Die verschiedenen Prozesse Jesu .....	15
Betrachtung: Bedeutung der Prozesse Jesu .....	15
Impuls zum Gebet: Ps 51 .....	16
<b>5. Meditation: Personen in der Passion</b> .....	<b>17</b>
Schriftlesung: Passion Christi.....	17
Betrachtung: Wo ist mein Platz der Passion Christi? .....	17
Impuls zum Gebet: Der Lobpreis der Gerechtfertigten (Röm 8,31-39).....	18

<b>6. Meditation: Der Tod Jesu am Kreuz.....</b>	<b>19</b>
Schriftlesung: Der Kreuzestod Jesu (Joh 19,25-30) .....	19
Betrachtung: Die sieben letzten Worte Jesu am Kreuz.....	19
Impuls zum Gebet: Aus der Kreuzwegbetrachtung vom hl. Papst Johannes Paul II. ....	20
 <b>KARSAMSTAG .....</b>	 <b>21</b>
Gedanken für den Tag: Persönliche Beziehung zu Christus .....	21
Freundschaft mit Christus (Papst Franziskus, <i>Christus vivit</i> , Nr. 153-155 und 287-289) .....	21
<b>7. Meditation: Die Salbung in Betanien.....</b>	<b>23</b>
Schriftlesung: Salbung in Betanien (Joh 12,1-11).....	23
Betrachtung: Was ist mir Jesus wert? .....	23
Impuls zum Gebet: Hingabegebet des hl. Ignatius von Loyola .....	24
<b>8. Meditation: Ankündigung des Leidens .....</b>	<b>25</b>
Schriftlesung: Leidensankündigung und Zurechtweisung des Petrus (Mt 16,21-13).....	25
Betrachtung: Menschlicher Widerstand gegen das Kreuz .....	25
Impuls zum Gebet: Psalm 23 .....	26
<b>9. Meditation: Gang auf dem Wasser.....</b>	<b>27</b>
Schriftlesung: Petrus auf dem Wasser (Mt 14,28-32) .....	27
Betrachtung: Mission impossible .....	27
Impuls zum Gebet: Meine Hoffnung und meine Freude (Jubilate Deo Nr. 236) .....	28
 <b>OSTERSONNTAG .....</b>	 <b>29</b>
Gedanken für den Tag: Ein lebendiger Christus.....	29
Er lebt! (Papst Franziskus, <i>Christus vivit</i> , Nr. 124-129).....	29
<b>10. Meditation: Begegnung mit Maria von Magdala.....</b>	<b>31</b>
Schriftlesung: Begegnung mit dem Auferstandenen (Joh 20,1-2.11-18) .....	31
Betrachtung: Eine persönliche Ostererfahrung .....	31
Impuls zum Gebet: Christus lebt, mit ihm auch ich (Christian Fürchtegott Gellert).....	32
<b>11. Meditation: Begegnung mit den Emmausjüngern .....</b>	<b>33</b>
Schriftlesung: Die Erscheinung Jesu auf dem Weg nach Emmaus (Lk 24,13-35) .....	33
Betrachtung: Von der Frustration zu begeisterten Zeugen .....	33
Impuls zum Gebet: Gebet des hl. Benedikt von Nursia.....	34
<b>12. Meditation: Begegnung am See .....</b>	<b>35</b>
Schriftlesung: Erscheinung am See von Tiberias (Joh 21) .....	35
Betrachtung:.....	35
Impuls zum Gebet: Regina caeli .....	36

# Einführung

## Einstieg in die Exerzitien

Exerzitien sind eine intensive Erfahrung Gottes, hervorgerufen durch das Hören seines Wortes, verstanden und aufgenommen im persönlichen Leben unter dem Wirken des Heiligen Geistes, der in einer Atmosphäre der Stille, des Gebets und durch die Vermittlung eines geistlichen Führers die Fähigkeit zur Unterscheidung im Bezug auf die Läuterung des Herzens, die Umkehr des Lebens, die Nachfolge Christi für die Erfüllung der eigenen Sendung in der Kirche und Welt verleiht.

*Ansprache von Papst Benedikt XVI. am 9. Februar 2008.*

Elemente der Exerzitien:

- Nicht nur eine Ansammlung von Gebeten und Meditationen, sondern ein **geistlicher Weg**.
- Nicht nur nachdenken, sondern ein **Dialog mit Gott** (hören, reden, fragen, antworten).
- Kein theologischer Aufbaukurs, sondern eine **Begegnung mit Gott**, die das Leben verändert.

Mögliche Fragen, Versuchungen oder Ängste zu Beginn:

- **Was könnte der Herr von mir erbitten?** – Keine Angst haben  
*Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! (Lk 12,28)*
- **Kann Gott wirklich zu mir sprechen?** – Keine Leere fürchten  
*Ich habe nicht im Verborgenen geredet, irgendwo in einem finsternen Land.  
Ich bin der HERR, der die Wahrheit spricht und der verkündet, was recht ist (Jes 45,19).*
- **Gibt es etwas Neues?** – Keine Langweile  
*Siehe, nun mache ich etwas Neues. Schon sprießt es, merkt ihr es nicht? (Jes 43,19)*

Einstellungen und Voraussetzungen, um das Wirken Gottes zu erfahren:

- **Dürsten** – mehr suchen
- **Wagen** – sich prüfen lassen und hinterfragen
- **Erwarten** – offen sein für eine große Verheißung
- **Demut** – Gott ist der Protagonist dieser Tage
- **Diszipliniert** und gleichzeitig **gelassen** einsteigen

Äußere Hilfen und Empfehlungen:

- Bemühen um ein **Umfeld der Stille** – auch wenn kein absolutes Schweigen möglich ist. Eine große Hilfe zur Gottesbegegnung:
  - Handy möglichst auf Flugmodus.
  - Verzicht auf Unterhaltungssendungen oder soziale Medien.
- **Feste Gebets- und Gottesdienstzeiten** einplanen.
- Besonderes **Fürbittgebet** füreinander sowie für die Kirche und Leidenden.

Quellen für die Exerzitien:

- Die **Heilige Schrift**: das Wort Gottes, durch das Gott direkt zu mir spricht.
- Die **Geheimnisse dieser Tage**: Vergegenwärtigung in der Liturgie.
- Gedanken aus **Christus vivit** – Schreiben von Papst Franziskus nach der Jugendsynode.

## Tägliche Inputs

Folgendes Material wird täglich in die Gruppe gepostet:

1. Ein Blatt (PDF) mit **Tagesthema, einem Textabschnitt aus Christus vivit (roter Faden für den Tag) und Vorschlägen zur geistlichen Tagesgestaltung**. Wird jeweils am Vorabend geschickt.
2. **Drei Impulse** – Jeder Teilnehmer ist eingeladen, sich am Tag drei passenden Gebetsmomente zu suchen, die ihm am besten passen.

Für jeden Impuls gibt es folgendes Material:

- (1) Link zu Videoimpuls auf YouTube zum Herunterladen
- (2) Bibelstelle und Grundgedanken als Text (PDF).

Inhalt der Impulse:

- Eine Bibelstelle zur Betrachtung.
- Gedanken und Vertiefung
- Gebetstext zum Einstieg ins Gespräch mit Gott

Zeiten der Impulse:

- Der 1. Impuls wird am Vorabend gepostet und eignet sich für die Morgenmeditation.
- Der 2. Impuls kommt am Vormittag und kann im Laufe des Tages gebetet werden.
- Der 3. Impuls erscheint am Nachmittag / Abend für die Abendbetrachtung.

## Bitte um den Heiligen Geist (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 131-132)

Ruf jeden Tag den Heiligen Geist an, damit er in dir die Erfahrung der großen Botschaft ständig erneuert. Warum nicht? Du verpasst nichts, und er kann dein Leben verändern, es erleuchten und ihm eine bessere Ausrichtung geben. Es verstümmelt dich nicht, es nimmt dir nichts weg, im Gegenteil, er hilft dir, alles zu finden, so wie du es nötig hast.

*Verspürst du ein Bedürfnis nach Liebe?*

Du wirst sie nicht in der Zügellosigkeit finden, wenn du andere benutzt, andere besitzt oder beherrscht. Du wirst sie in einer Weise finden, die dich wirklich glücklich macht.

*Suchst du Erfüllung?*

Die wirst du nicht erlangen, indem du Sachen anhäufst, Geld aus gibst und verzweifelt hinter den Dingen dieser Welt herläufst. Dies wird dir auf eine viel schönere und befriedigendere Weise zuteilwerden, wenn du dich vom Heiligen Geist leiten lässt.

*Suchst du Leidenschaft?*

[...] Verliebe dich! (oder Lass zu, dass du dich verliebst), denn nichts kann wichtiger sein, als Gott zu begegnen, das heißt, sich in ihn endgültig und vollkommen zu verlieben. Dasjenige, in das du dich verliebst, fesselt deine Vorstellungskraft und hinterlässt schließlich überall seine Spuren. Daran wird sich entscheiden, was dich morgens aus dem Bett holt, was du bei Sonnenuntergang tust, was du an deinen Wochenenden machst, was du liest, was du weißt, was dein Herz bricht und was dich mit Freude und Dankbarkeit überwältigt .... Verliebe dich! Bleibe in der Liebe! Und alles wird anders sein.

# Gründonnerstag

## Gedanken und Hilfen für den Tag: Die Liebe Gottes

### Gedächtnis von Abendmahl und Getsemani

1. Gebot der Nächstenliebe
2. Einsetzung der Eucharistie
3. Einsetzung des Priestertums
4. Wachen und beten: Vater, dein Wille geschehe

### Vorschläge für den Tag:

- Feste Gebetszeiten suchen und auch einhalten.
- Eine Tat der Nächstenliebe überlegen und umsetzen.
- Besonders den Abend für Ruhe und Gebet reservieren.

### Mögliche Gebete neben den Meditationen:

- Lichtreiche Geheimnisse des Rosenkranzes
- Bibelbetrachtung : Die Abschiedsreden Jesu (Joh 13-17)
- Geistliche Lesung: Christus vivit (siehe unten)
- Teilnahme an der Abendmahlfeier per Livestream
  - 16:00 Zentrum in Wien  
<https://zentrum-johannes-paul-ii.at/livestream/>
  - 18:00 Noviziat Alzgern  
<https://www.youtube.com/channel/UCzVWt4pZ32qGS8j8mYsJNvg>
  - 19:00 Apostelhaus Ratingen  
<https://www.youtube.com/channel/UCN1dFIVf0ImhoJPzUajGJ0w>
- Ölbergstunde zur Begleitung Jesu (persönlich oder per Livestream)
  - 21:00 Uhr Zentrum Johannes Paul II in Wien  
<https://zentrum-johannes-paul-ii.at/livestream/>
- Vertiefung: Geistliche Kommunion

## Gott liebt dich! (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 112-117)

Zuerst möchte ich jedem die erste Wahrheit sagen: „**Gott liebt dich.**“ Wenn du das schon mal gehört hast, egal, ich möchte dich daran erinnern: *Gott liebt dich. Zweifle nie daran, egal, was dir im Leben passiert. Egal in welcher Lebenslage du dich befindest, du bist unendlich geliebt.*

Vielleicht ist deine **Erfahrung von Vaterschaft** nicht die beste, dein irdischer Vater war vielleicht distanziert und abwesend, oder im Gegenteil, dominant und einengend. Oder er war einfach nicht der Vater, den du gebraucht hättest. Ich weiß es nicht. Aber was ich dir mit Sicherheit sagen kann, ist, dass du dich deinem göttlichen Vater ganz unbeschwert überlassen kannst, jenem Gott, der dir das Leben

geschenkt hat und der es dir auch weiterhin immer neu schenkt. Er wird dich festhalten und gleichzeitig wirst du spüren, dass er deine Freiheit ganz und gar respektiert.

In seinem Wort finden wir **viele Ausdrucksformen seiner Liebe**. Es ist, als hätte er nach verschiedenen Wegen gesucht, sie zu zeigen, um zu sehen, ob er mit einem dieser Worte dein Herz erreichen könnte.

- So zeigt er sich beispielsweise in der **Gestalt jener liebevollen Eltern**, die mit ihren Kindern spielen: *»Mit menschlichen Fesseln zog ich sie, mit Banden der Liebe. Ich war da für sie wie die, die den Säugling an ihre Wangen heben«* (Hos 11,4).
- Manchmal zeigt er sich **liebevoll wie jene Mütter**, die ihre Kinder aufrichtig lieben, mit einer zärtlichen Liebe, die weder vergessen noch verlassen kann: *»Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen, ohne Erbarmen sein gegenüber ihrem leiblichen Sohn? Und selbst, wenn sie ihn vergisst: Ich vergesse dich nicht«* (Jes 49,15).
- Er erweist sich sogar **als ein Verliebter**, der sich seine Geliebte auf die Hand tätowiert, so dass ihr Gesicht ihm immer nahe ist: *»Sieh her: Ich habe dich eingezeichnet in meine Hände«* (Jes 49,16).
- An anderer Stelle betont er die **Stärke und Festigkeit seiner Liebe**, die unbesiegbar ist: *»Mögen auch die Berge weichen und die Hügel wanken – meine Huld wird nicht von dir weichen und der Bund meines Friedens nicht wanken«* (Jes 54,10).
- Oder er sagt uns, dass wir **schon immer erwartet wurden**, weil wir nicht einfach zufällig in dieser Welt sind. Noch bevor wir sind, existieren wir bereits als Plan seiner Liebe: *»Ich habe euch mit ewiger Liebe geliebt; deshalb habe ich euch die Treue gehalten«* (Jer31,3).
- Oder er lässt uns wissen, dass **Er unsere Schönheit erkennt**, so wie sie niemand sonst erkennen kann: *»Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe«* (Jes 43,4).
- Oder er macht uns klar, dass **seine Liebe nicht traurig** ist, sondern reine Freude, die sich immer dann erneuert, wenn wir uns von ihm lieben lassen: *»Der Herr, dein Gott, ist in deiner Mitte, ein Held, der Rettung bringt. Er freut sich und jubelt über dich, er erneuert in seiner Liebe, er jubelt über dich und frohlockt«* (Zef 3,17 LXX).

**Für ihn bist du wirklich wertvoll**, du bist nicht unbedeutend, du bist ihm wichtig, denn du bist das Werk seiner Hände. Deshalb schenkt er dir Aufmerksamkeit und gedenkt deiner voll Liebe. Vertrau dem *»Gedenken Gottes: Sein Gedächtnis ist keine „Festplatte“, die alle unsere Daten registriert und archiviert; sein Gedächtnis ist ein Herz, das weich ist vor Mitgefühl, das Freude daran hat, jede Spur des Bösen in uns auszulöschen.«* *Er will nicht deine Fehler auflisten, vielmehr will er dir helfen, auch aus deinen Niederlagen zu lernen.* Weil er dich liebt. Versuche, einen Moment in Stille zu bleiben und dich von ihm lieben zu lassen. Versuche, alle Stimmen und inneren Schreie zum Schweigen zu bringen und verbleibe für einen Augenblick in seiner liebevollen Umarmung.

Dies ist **eine Liebe**, **»die sich nicht aufdrängt und die nicht erdrückt**, sie grenzt nicht aus, sie bringt nicht zum Schweigen und schweigt auch nicht, sie demütigt nicht und unterwirft nicht. Die Liebe des Herrn ist eine alltägliche Liebe, diskret und respektvoll, sie liebt die Freiheit und sie befreit, sie ist eine Liebe, die heilt und erhebt. Die Liebe des Herrn kennt sich eher mit dem Wiederaufstieg als mit dem Fall aus, mehr mit der Versöhnung als mit Verboten, mehr mit dem Gewähren neuer Möglichkeiten als mit der Verdammnis, mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.«

Wenn er dich **um etwas bittet** oder wenn er einfach nur die **Herausforderungen zulässt**, die das Leben dir stellt, erwartet er, dass du ihm Raum gibst, sodass er dich anschieben kann, damit du vorankommst, so dass er dich fördern und reifen lassen kann. Es macht ihm nichts aus, wenn du ihm gegenüber deine Zweifel äusserst. Das, was ihn beunruhigt, ist, dass du nicht mit ihm redest, dass du dich nicht aufrichtig für den Dialog mit ihm öffnest. Die Bibel berichtet, dass Jakob einen Kampf mit Gott hatte (vgl. Gen32,25-31), aber das hat ihn nicht vom Weg des Herrn abgebracht. In Wirklichkeit ist er es selbst, der uns ermahnt: *»Komm doch, wir wollen miteinander rechten«* (Jes 1,18). Seine Liebe ist so real, so wahr, so konkret, dass sie uns eine Beziehung aufrichtigen und fruchtbaren Dialogs bietet. Lass dich also von deinem himmlischen Vater umarmen, im liebenden Angesicht seiner mutigen Zeugen auf der Erde!

## 1. Meditation: Jesus wäscht seinen Jüngern die Füße

Schriftlesung: Die Fußwaschung (Joh 13,1-15)

Es war vor dem Paschafest. Jesus wusste, dass seine Stunde gekommen war, um aus dieser Welt zum Vater hinüberzugehen. **Da er die Seinen liebte, die in der Welt waren, liebte er sie bis zur Vollendung.**

Es fand ein Mahl statt und der Teufel hatte Judas, dem Sohn des Simon Iskariot, schon ins Herz gegeben, ihn auszuliefern. Jesus [...] 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 zu Simon Petrus kam, sagte dieser zu ihm: Du, Herr, willst mir die Füße waschen? Jesus sagte zu ihm: Was ich tue, verstehst du jetzt noch nicht; doch später wirst du es begreifen. Petrus entgegnete ihm: Niemals sollst du mir die Füße waschen! Jesus erwiderte ihm: Wenn ich dich nicht wasche, hast du keinen Anteil an mir. Da sagte Simon Petrus zu ihm: Herr, dann nicht nur meine Füße, sondern auch die Hände und das Haupt. Jesus sagte zu ihm: Wer vom Bad kommt, ist ganz rein und braucht sich nur noch die Füße zu waschen. Auch ihr seid rein, aber nicht alle. Er wusste nämlich, wer ihn ausliefern würde; darum sagte er: Ihr seid nicht alle rein.

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: Botschaft Gottes für diese Zeit

### 1. Besonderheit der Situation und Besonderheit Christi

Wird nach Corona alles wieder so weitergehen wie vorher? Sitzen wir schon in den Startlöchern, um dann genau so weiterzumachen wie bisher? Enthält diese Zeit eine Botschaft Gottes? Lohnt es sich, nicht nur passiv abzuwarten, sondern aktiv eine Antwort zu suchen?

„Du rufst uns auf, diese Zeit der Prüfung als eine *Zeit der Entscheidung* zu nutzen. Es ist nicht die Zeit deines Urteils, sondern unseres Urteils: die Zeit zu entscheiden, was wirklich zählt und was vergänglich ist, die Zeit, das Notwendige von dem zu unterscheiden, was nicht notwendig ist. Es ist die Zeit, den Kurs des Lebens wieder neu auf dich, Herr, und auf die Mitmenschen auszurichten“ (Papst Franziskus bei Urbi et Orbi am 27. März 2020).

Die Fußwaschung drückt sehr treffend die Sendung Jesu: Er kommt zu geben nicht zu nehmen!

### 2. Kopernikanische Wende

Liebe nicht als persönliche Leistung, sondern als Antwort auf ein Geschenk Gottes:

„Darin besteht die Liebe: Nicht dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt und seinen Sohn als Sühne für unsere Sünden gesandt hat“ (1 Joh 4,10).

Bevor Gott die Liebe als Gebot befiehlt, schenkt er sie:

„Er hat uns zuerst geliebt und liebt uns zuerst; deswegen können auch wir mit Liebe antworten. Gott schreibt uns nicht ein Gefühl vor, das wir nicht herbeirufen können. Er liebt uns, lässt uns seine Liebe sehen und spüren, und aus diesem „Zuerst“ Gottes kann als Antwort auch in uns die Liebe aufkeimen“ (Papst Benedikt XVI, *Deus caritas est*, Nr. 17).

Was Petrus lernen muss: Nicht nur Gott lieben wollen, sondern sich von Gott lieben lassen.

### 3. Dem Beispiel Christi folgen

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

„Wir können auf das Beispiel so vieler Weggefährten schauen, die in Situationen der Angst mit der **Hingabe ihres Lebens** reagiert haben. [...] Es ist das Leben aus dem Heiligen Geist, das in der Lage ist, zu befreien, wertzuschätzen und zu zeigen, wie unser Leben von gewöhnlichen Menschen – die gewöhnlich vergessen werden – gestaltet und erhalten wird, die weder in den Schlagzeilen der Zeitungen und Zeitschriften noch sonst im Rampenlicht der neuesten Show stehen, die aber heute zweifellos eine bedeutende Seite unserer Geschichte schreiben: Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger, Supermarktangestellte, Reinigungspersonal, Betreuungskräfte, Transporteure, Ordnungskräfte, ehrenamtliche Helfer, Priester, Ordensleute und viele, ja viele andere, die verstanden haben, dass niemand sich allein rettet. [...] Wie viele Menschen beten für das Wohl aller, spenden und setzen sich dafür ein. **Gebet und stiller Dienst – das sind unsere siegreichen Waffen**“ (Papst Franziskus bei *Urbi et Orbi* am 27. März 2020).

Was ist für mich groß und bedeutsam? Was ist mein Maßstab zur Bewertung?

Impuls zum Gebet: Jesus, du lädst mich ein (vgl. *Jubilate Deo* Nr. 576)

Jesus, du lädst mich ein. Jesus, bei dir zu sein.  
Du schenkst, mir deinen Blick, was hält mich noch zurück?  
Jesus, du lädst mich ein.

Jesus, du lädst mich ein. Jesus, bei dir zu sein.  
Mein Blick trifft deinen Blick, etwas verändert sich.  
Jesus, dir nahe sein.

1. Du hast das Wort gesprochen, das mich von mir befreit.  
Du lehrst mich deine Wahrheit, mach mich für dich bereit.
2. Nicht an mich selbst denken, den Blick zu dir hin wenden,  
Nicht mehr auf andre schauen, allein auf dich vertraun.
3. Auf dein Wort hin will ich's wagen, nicht weiter ängstlich fragen,  
an deiner Seite ruhn, mehr brauch ich nicht zu tun.
4. Hier, Jesus, bin ich, Herr, ich schenke mich dir hin.  
Mit deinem Geist zu leben, ist meines Lebens Sinn.



## 2. Mediation: Abendmahl

Schriftlesung: Das Mahl (Lk 22,14-20)

Als die Stunde gekommen war, legte er sich mit den Aposteln zu Tisch. Und er sagte zu ihnen: Mit großer Sehnsucht habe ich danach verlangt, vor meinem Leiden dieses Paschamahl mit euch zu essen. Denn ich sage euch: Ich werde es nicht mehr essen, bis es seine Erfüllung findet im Reich Gottes. Und er nahm einen Kelch, sprach das Dankgebet und sagte: Nehmt diesen und teilt ihn untereinander! Denn ich sage euch: Von nun an werde ich nicht mehr von der Frucht des Weinstocks trinken, bis das Reich Gottes kommt. Und er nahm Brot, sprach das Dankgebet, brach es und reichte es ihnen mit den Worten: Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird. Tut dies zu meinem Gedächtnis! Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch und sagte: Dieser Kelch ist der Neue Bund in meinem Blut, das für euch vergossen wird.

Betrachtung: „Das ist heute ...“

Die Liturgie macht das Geschehen gegenwärtig und für uns heute erfahrbar.

Die Heilige Schrift muss immer in ihrer Gesamtheit und Einheit verstanden werden.

### 1. Die Sehnsucht Jesu und meine Sehnsucht

Die Sehnsucht Christi als Ausdruck göttlicher Liebe:

- vgl. *Christus vivit* Nr. 114 siehe Einführung zum Gründonnerstag.

Ein neuer Bund – Freundschaft mit dem Herrn

- Hochzeit von Kana: Jesus schenkt den neuen Wein: Glück, Erfüllung, Lebensfreude.
- Brotvermehrung: Gott wirkt durch Menschen, alle werden satt und es bleibt noch etwas übrig.

### 2. Die Erfüllung des Alten Bundes

Das Opfer als Ausdruck von Liebe

- Kain und Abel: Gott gefällt das Opfer, das aus Liebe dargebracht wird.
- Abraham: Gott den ersten Platz geben; der Widder, der Stelle des Sohnes dargebracht wird.
- Paschalamm: Christus ist das neue Paschalamm
  - sein Blut rettet vor dem Tod,
  - sein Fleisch ist Nahrung für den Weg in die Freiheit.

Christus ist der neue Mose – er führt sein Volk aus der Sklaverei der Sünde

Zug durch das Rote Meer – Wasser Taufe

Manna in der Wüste – Eucharistie.

Das gelobte Land – die himmlische Heimat.

### 3. Christus verändert wirklich etwas

Die unscheinbare und doch wirksame Gegenwart Jesus beim Sturm auf dem See:

Schwieriger ist es da schon, das Verhalten Jesu zu verstehen. Während die Jünger natürlich alarmiert und verzweifelt sind, befindet er sich am Heck, in dem Teil des Bootes, der zuerst untergeht. Und was macht er? Trotz aller Aufregung schläft er friedlich, ganz im Vertrauen auf den Vater – es ist das einzige Mal im Evangelium, dass wir Jesus schlafen sehen. Als er dann aufgeweckt wird und Wind und Wasser beruhigt hat, wendet er sich vorwurfsvoll an die Jünger: »Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?« (Papst Franziskus, Predigt bei der Andacht am 27. März 2020).

Die Sakramente sind wirksame Zeichen unsichtbarer Gnade.

Glaube und erfahre ich, dass Christus wirklich einen Unterschied in meinem Leben macht? Traue ich Christus das machtvolle Wirken in meinem Leben und in unserer heutigen Welt zu? Die Betrachtung des Abendmahles möchte dazu ermutigen.

Impuls zum Gebet: Seele Christi

Seele Christi, heilige mich!  
Leib Christi, rette mich!  
Blut Christi, tränke mich!  
Wasser der Seite Christi, wasche mich!  
Leiden Christi, stärke mich!  
O guter Jesus, erhöre mich!  
Birg in deinen Wunden mich!  
Von dir lass nimmer scheiden mich!  
Vor dem bösen Feind beschütze mich!  
In meiner Todesstunde rufe mich!  
Zu dir zu kommen, heiße mich,  
mit deinen Heiligen zu loben dich  
in deinem Reiche ewiglich! Amen.

Gebet zur geistlichen Kommunion:

Mein Jesus, ich glaube, dass Du im allerheiligsten Sakrament des Altares zugegen bist. Ich liebe Dich über alles und meine Seele sehnt sich nach Dir. Da ich Dich aber jetzt im Sakrament des Altares nicht empfangen kann, so komme wenigstens geistigerweise zu mir. Ich umfange Dich, als wärest Du schon bei mir und vereinige mich mit Dir! Ich bete Dich in tiefster Ehrfurcht an. Lass nicht zu, dass ich mich je von Dir trenne. Amen.

### 3. Meditation: Getsemani

Schriftlesung: Das Gebet in Getsemani (Lk 22,39-53)

Dann verließ Jesus die Stadt und ging, wie er es gewohnt war, zum Ölberg; seine Jünger folgten ihm. Als er dort war, sagte er zu ihnen: Betet, dass ihr nicht in Versuchung geratet! Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und stärkte ihn. Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte. Nach dem Gebet stand er auf, ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend; denn sie waren vor Kummer erschöpft. Da sagte er zu ihnen: Wie könnt ihr schlafen? Steht auf und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet!

Noch während er redete, siehe, da kam eine Schar Männer; und der Judas hieß, einer der Zwölf, ging ihnen voran. Er näherte sich Jesus, um ihn zu küssen. Jesus aber sagte zu ihm: Judas, mit einem Kuss lieferst du den Menschensohn aus? Als seine Begleiter merkten, was bevorstand, fragten sie: Herr, sollen wir mit dem Schwert dreinschlagen? Und einer von ihnen schlug auf den Diener des Hohepriesters ein und hieb ihm das rechte Ohr ab. Da sagte Jesus: Lasst es! Nicht weiter! Und er berührte das Ohr und heilte den Mann. Zu den Hohepriestern aber, den Hauptleuten der Tempelwache und den Ältesten, die vor ihm standen, sagte Jesus: Wie gegen einen Räuber seid ihr mit Schwertern und Knütteln ausgezogen. Tag für Tag war ich bei euch im Tempel und ihr habt nicht Hand an mich gelegt. Aber das ist eure Stunde und die Macht der Finsternis.

Betrachtung: Ein Blick in das Herz Jesu

#### **1. Das Innere Jesu kennen**

Kaum eine Stelle der Evangelien erlaubt uns, Jesus zu tief kennen und verstehen zu lernen. Getsemani ist wie ein Kontrastmittel, durch welches das Innere Jesu noch deutlicher sichtbar wird:

#### **2. Das Gebet Jesu**

Als Lehrer des Gebetes: Beständig, treu, wissend um eigene Schwäche, offen für Gottes Willen.

#### **3. Die Freiheit Jesu**

Wie leicht hätte sich Jesus der Verhaftung entziehen können. Er wird nicht zum Opfer der Umstände, sondern geht bewusst diesen Weg.

Jesu ist kein Mitschwimmer, nicht abhängig von anderen, kein willenloses Opfer, sondern eine echte Führungspersönlichkeit, die bewusst und aktiv voran geht.

Hier offenbar Jesu das Wesen der wahren Freiheit.

#### 4. Die persönliche Liebe

Jesus zeigt die wahre Liebe in der selbstlosen Hingabe – gerade auch in den schweren Momenten.

#### 5. Der geistliche Kampf

Jesus erscheint hier auch als Kämpfer: Seine Waffen, die er auch mir anbietet, sind Gebet und Liebe.

Gott lässt auch in meinem Leben Herausforderungen zu:

Wenn er dich **um etwas bittet** oder wenn er einfach nur die **Herausforderungen zulässt**, die das Leben dir stellt, erwartet er, dass du ihm Raum gibst, sodass er dich anschieben kann, damit du vorankommst, so dass er dich fördern und reifen lassen kann. Es macht ihm nichts aus, wenn du ihm gegenüber deine Zweifel äusserst. Das, was ihn beunruhigt, ist, dass du nicht mit ihm redest, dass du dich nicht aufrichtig für den Dialog mit ihm öffnest. [...] Seine Liebe ist so real, so wahr, so konkret, dass sie uns eine Beziehung aufrichtigen und fruchtbaren Dialogs bietet. Lass dich also von deinem himmlischen Vater umarmen, im liebenden Angesicht seiner mutigen Zeugen auf der Erde! (Christus vivit, Nr. 117)

Einladung, uns mit Jesus für den Willen Gottes zu entscheiden und uns immer neu auf den Kampf des Gebetes und das Ringen um die tägliche Hingabe einlassen.

Impuls zum Gebet: Lieblingsgebet des seligen P. Rupert Mayer SJ

Herr, wie Du willst, soll mir gescheh'n  
Und wie Du willst, so will ich geh'n;  
Hilf Deinen Willen nur versteh'n!

Herr, wann Du willst, dann ist es Zeit;  
Und wann Du willst, bin ich bereit,  
heut und in alle Ewigkeit.

Herr, was Du willst, das nehm'ich hin  
Und was Du willst, ist mir Gewinn;  
Genug, daß ich Dein eigen bin.

Herr, weil Du's willst, drum ist es gut;  
Und weil Du's willst, drum hab' ich Mut.  
Mein Herz in Deinen Händen ruht!

# Karfreitag

## Gedanken für den Tag: Die Erlösung Christi

### Gedächtnis des Leidens und Sterbens Christi

- Verurteilung
- Kreuzweg
- Tod Jesu am Kreuz

### Vorschläge für den Tag:

- Fasten und Abstinenz – Verzicht auf Fleisch und nur eine sättigende Mahlzeit am Tag
- Zeit für Gewissenserforschung und Akt der Reue (wenn keine Beichte möglich ist)
  - Wo keine Beichte möglich ist, erwecke man vollkommene Reue und zugleich den festen und aufrichtigen Vorsatz, sobald wie möglich die sakramentale Beichte abzulegen. Der feste Willen, sobald wie möglich noch beichten zu gehen, ist ganz wesentlich für eine vollkommene Reue.
- Keine besonderen Gefühle erzwingen wollen, sondern Jesus begleiten.

### Mögliche Gebete neben den Meditationen:

- Schmerzhaftes Geheimnis des Rosenkranzes
- Bibelbetrachtung: Eine Passionsgeschichte lesen
- Geistliche Lesung: Christus vivit (siehe unten)
- Teilnahme an der Karfreitagsliturgie per Livestream:
  - 15:00 Karfreitagsliturgie im Noviziat in Alzger  
<https://www.youtube.com/channel/UCzVWt4pZ32qGS8j8mYsJNvg>
  - 16:00 Karfreitagsliturgie im Zentrum Johannes Paul II. in Wien  
<https://zentrum-johannes-paul-ii.at/livestream/>
  - 17:00 Karfreitagsliturgie im Apostelhaus  
<https://www.youtube.com/channel/UCN1dFIVf0ImhoJPzUajGJ0w>
- Gebet des Kreuzweges
  - Deutsche Übersetzung der diesjährigen Betrachtungen aus Rom mit Papst Franziskus  
[http://www.vatican.va/news\\_services/liturgy/2020/documents/ns\\_lit\\_doc\\_20200410\\_via-crucis-meditazioni\\_ge.html](http://www.vatican.va/news_services/liturgy/2020/documents/ns_lit_doc_20200410_via-crucis-meditazioni_ge.html)
- 20:00 Vortrag zu den „7 letzten Worten Jesu am Kreuz“  
<https://zentrum-johannes-paul-ii.at/livestream/>
- Vertiefung: Akt der Reue
  - Vorschlag zur Gewissenserforschung mit Reueakt (Webseite des RC)  
<https://www.regnumchristi.eu/de/spiritualitaet-und-glaube/katholische-spiritualitaet/auswahl-spiritueller-basics/gebete/gewissenserforschung>
  - Verschiedene Gewissenserforschungen (Karl-Leisner-Jugend)  
<http://www.karl-leisner-jugend.de/Gewissenserforschung.htm>
  - Reuegebet  
<https://www.vaticannews.va/de/gebete/akt-der-reue.html>

**Christus hat sich aus vollendeter Liebe hingegeben hat, um dich zu retten.**

- Seine offenen Arme am Kreuz sind das wertvollste Zeichen eines Freundes, der dazu fähig ist, bis zum Äußersten zu gehen: »*Da er die Seinen liebte, die in der Welt waren, liebte sie bis zur Vollendung*« (Joh 13,1).
- Der heilige Paulus bezeugte, im Vertrauen auf diese Liebe zu leben, die alles gab: »*Was ich nun im Fleische lebe, lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich für mich hingegeben hat*« (Gal 2,20).

Dieser Christus, der uns am Kreuz von unseren Sünden gerettet hat, **rettet und erlöst uns auch heute mit der gleichen Kraft seiner vollkommenen Selbsthingabe**. *Schau dir sein Kreuz an, klammere dich an ihn, lass dich retten*, denn »diejenigen, die sich von ihm retten lassen, sind befreit von der Sünde, von der Traurigkeit, von der inneren Leere und von der Vereinsamung«. Und wenn du sündigst und dich entfernst, hilft er dir mit der Kraft seines Kreuzes wieder auf. Vergiss nie: »Er vergibt siebenundsiebzigmal. Ein ums andere Mal lädt er uns wieder auf seine Schultern. Niemand kann uns die Würde nehmen, die diese unendliche und unerschütterliche Liebe uns verleiht. Mit einem Feingefühl, das uns niemals enttäuscht und uns immer die Freude zurückgeben kann, erlaubt er uns, das Haupt zu erheben und neu zu beginnen.«

Wir sind durch Jesus »gerettet: Weil er uns liebt und nicht anders kann. Wir können ihm was auch immer antun, er jedoch liebt uns und rettet uns. Denn nur was man liebt, kann gerettet werden. Nur was man annimmt, kann verwandelt werden. **Die Liebe des Herrn ist größer als all unsere Widersprüche, als all unsere Schwächen und als all unsere Begrenztheiten**. Aber gerade mithilfe unserer Widersprüche, Schwächen und Begrenztheiten will er diese Liebesgeschichte schreiben. Er hat den verlorenen Sohn angenommen, er hat Petrus nach seiner Verleugnung angenommen; er nimmt auch uns immer, immer, immer an, wenn wir gefallen sind und hilft uns, aufzustehen und wieder auf die Beine zu kommen. Denn der wirkliche Fall – Achtung! –, *der wirkliche Fall, der unser Leben zerstören kann, besteht darin, am Boden liegen zu bleiben und sich nicht helfen zu lassen*.«

**Seine Vergebung und Erlösung sind nicht etwas, das wir gekauft haben**, oder was wir durch unsere Werke oder unsere Bemühungen erwerben müssen. Er vergibt und befreit uns unentgeltlich. Seine Hingabe am Kreuz ist etwas so Großes, dass wir es weder bezahlen können noch sollen, wir können dieses Geschenk nur mit größter Dankbarkeit entgegennehmen, voll Freude, so geliebt zu werden, noch bevor wir überhaupt daran denken: »Er hat uns zuerst geliebt« (vgl. 1 Joh 4,19). [...]

*Sieh dir die geöffneten Arme des gekreuzigten Christus an, lass dich immer von neuem retten. Und wenn du kommst, um deine Sünden zu bekennen, glaub fest an seine Barmherzigkeit, die dich von der Schuld befreit. Betrachte sein Blut, das er aus so großer Liebe vergossen hat, und lass dich von ihm reinigen. So kannst du immer wieder neu geboren werden.*

## 4. Meditation: Die Prozesse Jesu

Die Prozesse Jesu sind keine rein historischen Ereignisse, sie wiederholen sich ständig auch in unserem Leben. **Christus stellt sich vor unser Gericht.** Wer Jesus verurteilt, der verurteilt sich selbst.

Schriftlesung: Die verschiedenen Prozesse Jesu

- Der Prozess des Hohen Rates (Mt 26,59-68; Joh 18,19-24)
- Der Prozess vor Pilatus (Joh 18,28-19,16)
- Der Prozess des Herodes (Lk 23,6-12)

Betrachtung: Bedeutung der Prozesse Jesu

### 1. Das Gericht des Hohen Rates (Mt 26,59-68; Joh 18,19-24)

Gefahr, auf zwar bedeutsamen Äußerlichkeiten zu achten und dabei das Wesentliche zu vergessen. Wie nah lasse ich Gott an mich herankommen?

### 2. Das Gericht des Pilatus (Joh 18,28-19,16)

Pilatus ist weder dumm noch böse: Sein Problem besteht darin, dass er nicht den Mut findet, das umzusetzen, was er als richtig erkannt hat. Folge ich dem, was Gott mir im Gewissen sagt?

### 3. Das Gericht des Herodes (Lk 23,6-12)

Herodes steht für Menschen, die so sehr in den Oberflächlichkeiten des Lebens verhaftet sind, dass sie den Anruf Gottes gar nicht mehr wahrnehmen.

Inwieweit bin ich so sehr in meinen eigenen Wünschen, Hobbies, Vorstellungen und Vergnügungen verhaftet, dass ich Gott gar nicht mehr hören kann und hören will?

### 4. Wo ist unsere Sicherheit?

Bei den Prozessen Jesu zerbrechen viele menschliche Sicherheiten. Die Corona-Zeit ist eine Gelegenheit zur Umkehr, zum Hinterfragen unserer Urteile und Einstellungen:

„Der Sturm legt unsere Verwundbarkeit bloß und deckt jene falschen und unnötigen Gewissheiten auf, auf die wir bei unseren Plänen, Projekten, Gewohnheiten und Prioritäten gebaut haben. Er macht sichtbar, wie wir die Dinge vernachlässigt und aufgegeben haben, die unser Leben und unsere Gemeinschaft nähren, erhalten und stark machen. Der Sturm entlarvt all unsere Vorhaben, was die Seele unserer Völker ernährt hat, „wegzupacken“ und zu vergessen; all die Betäubungsversuche mit scheinbar „heilbringenden“ Angewohnheiten, die jedoch nicht in der Lage sind, sich auf unsere Wurzeln zu berufen und die Erinnerung unserer älteren Generation wachzurufen, und uns so der Immunität berauben, die notwendig ist, um den Schwierigkeiten zu trotzen.“

In unserer Welt, die du noch mehr liebst als wir, sind wir mit voller Geschwindigkeit weitergerast und hatten dabei das Gefühl, stark zu sein und alles zu vermögen. In unserer Gewinnsucht haben wir uns ganz von den materiellen Dingen in Anspruch nehmen und von der Eile betäuben lassen. Wir haben vor deinen Mahnrufen nicht angehalten, wir haben uns von Kriegen und weltweiter Ungerechtigkeit nicht aufrütteln lassen, wir haben nicht auf den Schrei der Armen und unseres schwer kranken Planeten gehört. Wir haben unerschrocken weitergemacht in der Meinung, dass wir in einer kranken Welt immer gesund bleiben würden. Jetzt, auf dem stürmischen Meer, bitten wir dich: „Wach auf, Herr!“ (Papst Franziskus am 27. März 2020).

Bitten wir dem Herrn, dass wir ihm heute auf sein Leiden eine Antwort der Liebe und der Hingabe geben können: Nicht in der Theorie, sondern in der Praxis, umsetzen, was wir als richtig erkennen.

Impuls zum Gebet: Ps 51

Gott, sei mir gnädig nach deiner Huld, \*  
tilge meine Frevel nach deinem reichen Erbarmen!  
Wasch meine Schuld von mir ab \*  
und mach mich rein von meiner Sünde!  
Denn ich erkenne meine bösen Taten, \*  
meine Sünde steht mir immer vor Augen.  
Gegen dich allein habe ich gesündigt, \*  
ich habe getan, was böse ist in deinen Augen.  
So behältst du recht mit deinem Urteilsspruch, \*  
lauter stehst du da als Richter. [...]  
Verbirg dein Angesicht vor meinen Sünden, \*  
tilge alle Schuld, mit der ich beladen bin!  
Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz \*  
und einen festen Geist erneuere in meinem Innern!  
Verwirf mich nicht vor deinem Angesicht, \*  
deinen heiligen Geist nimm nicht von mir!



## 5. Meditation: Personen in der Passion

Schriftlesung: Passion Christi

Einen Evangelisten auswählen und die Passion betrachten (vom Hohen Rat bis zur Kreuzigung):

- Mt 26,57 – 27,44
- Mk 14,53 – 15,32
- Lk 22,66 – 23,43
- Joh 18,12 – 19,27

Betrachtung: Wo ist mein Platz der Passion Christi?

### 1. Persönliche Antwort

Die Passion ist kein bloß historisches Geschehen vor fast 2000 Jahren, sondern ein Ereignis, an dem jeder Mensch teilnimmt: Christus kommt heute in meinem Leben vorbei. Mit welcher der Personen in der Passion identifiziere ich mich? Wer bin ich? Wie stehe ich zu Jesus? Wer bin ich vor dem leidenden Herrn?

### 2. Wahl der Rolle

Keine hat eine determinierte Rolle, sondern jeder entscheidet in seiner Freiheit, welchen Platz er einnehmen möchte.

- **Judas – Petrus:** Beide verleugnen Christus und erkennen ihre Schuld. Einer erhängt sich – der andere findet den Weg zur Umkehr und wird Papst.
- **Pilatus – Simon von Zyrene:** Für beide ist Christus unangenehm. Der eine verliert die Chance, der andere findet zum Glauben.
- **Hohenpriester – Hauptmann:** Beide sehen den gleichen Christus am Kreuz. Die einen verspotten ihn, der andere erkennt: Das ist wirklich der Sohn Gottes.
- **Gleichgültige Zuschauer – Maria:** Die einen sind nur neugierig ohne tieferes Verständnis, die andere erlebt dieses Geschehen im Glauben.
- **Die beiden Schächer:** Beide sterben als Verbrecher am Kreuz. Der eine schimpft und verhöhnt Jesus, der andere erlangt vom Herrn das Himmelreich.

### 3. Scheinbare Nebenrollen

Auch in den scheinbaren Nebenrollen werden wichtige Einstellungen deutlich:

- **Menschenmenge:** Immer mit dem Strom schwimmen und das Fähnchen nach dem Wind drehen – am Palmsonntag „Hosianna“ rufen und am Karfreitag „Kreuzige ihn“ – ohne wirkliche Überzeugung, für die man einsteht.
- **Barrabas:** Er kommt durch Jesus frei – aber ändert sich etwas in seinem Leben?

- **Josef von Arimatäa:** Ein Jünger Jesu, aber aus Frucht vor den Juden nur heimlich.
- **Die Apostel:** Erleben das Geschehen nur aus der Distanz, trauen sich nicht zu Jesus zu stehen.
- **Veronika:** Erscheint nicht in den Evangelien. Reicht Jesus das Schweiß Tuch, Tat der Liebe.
- **Die weinenden Frauen:** Ein mitfühlendes Herz, das die Tragik der Situation erfasst, auch wenn sie nicht viel verändern können.
- **Nikodemus:** Er hatte Jesus verteidigt (Joh 7,50), er ist in der Minderheit, kommt zum Grab.
- **Die vorübergehenden Spötter und Soldaten:** Sie haben eigentlich keine Ahnung, worum es geht, aber sie verspotten den Verurteilten. Wie oft rede ich über Personen und Dinge, von denen ich eigentlich nichts weiß.

#### 4. Einladung zum Aufstehen

Die Betrachtung der Passion und unserer Schwäche soll nicht entmutigen, sondern zur Umkehr führen:

Wir sind durch Jesus »gerettet: Weil er uns liebt und nicht anders kann. Wir können ihm was auch immer antun, er jedoch liebt uns und rettet uns. Denn nur was man liebt, kann gerettet werden. Nur was man annimmt, kann verwandelt werden. **Die Liebe des Herrn ist größer als all unsere Widersprüche, als all unsere Schwächen und als all unsere Begrenztheiten.** Aber gerade mithilfe unserer Widersprüche, Schwächen und Begrenztheiten will er diese Liebesgeschichte schreiben. Er hat den verlorenen Sohn angenommen, er hat Petrus nach seiner Verleugnung angenommen; er nimmt auch uns immer, immer, immer an, wenn wir gefallen sind und hilft uns, aufzustehen und wieder auf die Beine zu kommen. Denn der wirkliche Fall – Achtung! –, *der wirkliche Fall, der unser Leben zerstören kann, besteht darin, am Boden liegen zu bleiben und sich nicht helfen zu lassen.*« (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 120)

Impuls zum Gebet: Der Lobpreis der Gerechtfertigten (Röm 8,31-39)

Was sollen wir nun dazu sagen? Ist Gott für uns, wer ist dann gegen uns? Er hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle hingegeben - wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken? Wer kann die Auserwählten Gottes anklagen? Gott ist es, der gerecht macht. Wer kann sie verurteilen? Christus Jesus, der gestorben ist, mehr noch: Der auferweckt worden ist, er sitzt zur Rechten Gottes und tritt für uns ein. Was kann uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis oder Not oder Verfolgung, Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert? Wie geschrieben steht: Um deinetwillen sind wir den ganzen Tag dem Tod ausgesetzt; wir werden behandelt wie Schafe, die man zum Schlachten bestimmt hat. Doch in alldem tragen wir einen glänzenden Sieg davon durch den, der uns geliebt hat. Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.

## 6. Meditation: Der Tod Jesu am Kreuz

Schriftlesung: Der Kreuzestod Jesu (Joh 19,25-30)

Bei dem Kreuz Jesu standen seine Mutter und die Schwester seiner Mutter, Maria, die Frau des Klopas, und Maria von Magdala. Als Jesus die Mutter sah und bei ihr den Jünger, den er liebte, sagte er zur Mutter: Frau, siehe, dein Sohn! Dann sagte er zu dem Jünger: Siehe, deine Mutter! Und von jener Stunde an nahm sie der Jünger zu sich. Danach, da Jesus wusste, dass nun alles vollbracht war, sagte er, damit sich die Schrift erfüllte: Mich dürstet. Ein Gefäß voll Essig stand da. Sie steckten einen Schwamm voll 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 übergab den Geist.

Betrachtung: Die sieben letzten Worte Jesu am Kreuz

Was sagt mir Christus am Kreuz?

1. **„Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“** (Lk 23,34) – Vergebung, keinen Groll, Hass – er entschuldigt seine Peiniger und mich, dessen Sünden die eigentliche Schuld am Tod Christi tragen.
2. **„Amen, ich sage dir: Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.“** (Lk 23,43) – Christus öffnet auch mir die Tür zum Himmel. Ohne ihn würde niemand dorthin kommen. Nicht weil ich es verdient hätte, sondern weil er es mir schenkt.
3. **„Frau, siehe, dein Sohn!“ und: „Siehe, deine Mutter!“** (Joh 19,26-27) – Maria wird meine Mutter. Nicht nur ein praktischer Sorgeauftrag. Sie soll mich zu ihm führen.
4. **„Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“** (Mk 15,34; Mt 27,46) – das größte Leiden ist die Gottesverlassenheit. Die Finsternis der Sünde, der Hunger nach Sinn.
5. **„Mich dürstet.“** (Joh 19,28) – Leitspruch von Mutter Teresa. Jesus dürstet nach meiner Liebe, nach meinem Apostolat.
6. **„Es ist vollbracht.“** (Joh 19,30) – Es vollbringt das Erlösungswerk. Wir haben alle Mittel und Hilfen, um als Christen zu leben.
7. **„Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“** (Lk 23,46) – Zeugnis auf Aufruf zum Vertrauen selbst in schwierigen Momenten.

Einladung, sich für die erlösende Liebe Christi zu öffnen:

**Christus hat sich aus vollendeter Liebe hingegeben hat, um dich zu retten.** Seine offenen Arme am Kreuz sind das wertvollste Zeichen eines Freundes, der dazu fähig ist, bis zum Äußersten zu gehen: *»Da er die Seinen liebte, die in der Welt waren, liebte sie bis zur Vollendung«* (Joh 13,1).

*Sieh dir die geöffneten Arme des gekreuzigten Christus an, lass dich immer von neuem retten. Und wenn du kommst, um deine Sünden zu bekennen, glaub fest an seine Barmherzigkeit, die*

*dich von der Schuld befreit. Betrachte sein Blut, das er aus so großer Liebe vergossen hat, und lass dich von ihm reinigen. So kannst du immer wieder neu geboren werden.*

Papst Franziskus, *Christi vivit*, Nr. 118 und 123

Impuls zum Gebet: Aus der Kreuzwegbetrachtung vom hl. Papst Johannes Paul II.

Herr Jesus Christus,  
erfülle unsere Herzen mit dem Licht deines Geistes,  
damit wir dir auf deinem letzten Weg folgen  
und so den Preis unserer Erlösung erfahren.  
Mache uns würdig, teilzuhaben an den Früchten,  
die dein Leiden, Sterben und deine Auferstehung  
hervorgebracht haben.  
Der du lebst und herrschest in alle Ewigkeit. Amen.

## Karsamstag

### Gedanken für den Tag: Persönliche Beziehung zu Christus

#### Die Grabesruhe Christi

- Stille, Gebet, Glaube und Hoffnung
- Maria als Mutter der Schmerzen und Mutter des Glaubens
- Reflexion über die persönliche Beziehung zu Christus

#### Vorschläge für den Tag:

- Feste Zeiten für das Gebet einplanen.
- Nicht gleich zum Ostermodus wechseln, die Grabesruhe betrachten und aushalten.

#### Mögliche Gebete neben den Meditationen:

- Schmerzhafte Geheimnisse des Rosenkranzes
- Bibelbetrachtung: Eine Passionsgeschichte / Grablegung lesen
- Geistliche Lesung: Christus vivit (siehe unten)
- Ggf. auch die Meditationen der letzten Tage auffrischen oder nachholen.
- Grabtuch von Turin Artikel <http://www.vision2000.at/?nr=2016/2&id=2986>
- 16:00 Impuls zum Karsamstag „Was wir hoffen dürfen“  
<https://zentrum-johannes-paul-ii.at/livestream/>

### Freundschaft mit Christus (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 153-155 und 287-289)

153. **Freundschaft ist so wichtig**, dass Jesus selbst sich als Freund vorstellt: »Ich nenne euch nicht mehr Knechte; [...] vielmehr habe ich euch Freunde genannt« (*Joh 15,15*). Durch die Gnade, die er uns schenkt, werden wir so erhöht, dass wir wirklich seine Freunde sind. Mit der gleichen Liebe, die er in uns ausgießt, können wir ihn lieben und in seiner Liebe auch die anderen miteinschließen in der Hoffnung, dass auch sie ihren Platz in der Gemeinschaft der Freundschaft finden mögen, die auf Jesus Christus gegründet ist. Auch wenn er als Auferstandener schon in der Fülle des Glücks lebt, ist es möglich, ihm gegenüber großzügig zu sein und mitzuhelfen, sein Reich in dieser Welt aufzubauen. Wir werden so seine Werkzeuge, um den Mitmenschen seine Botschaft, sein Licht und vor allem seine Liebe zu bringen (vgl. *Joh 15,16*). Die Jünger folgten dem Ruf Jesu zur Freundschaft mit ihm. **Es war eine Einladung, die nicht zwang, sondern die ihrer Freiheit behutsam angeboten wurde:** »Kommt und seht!«, sagte er zu ihnen. »Da kamen sie mit und sahen, wo er wohnte, und blieben jenen Tag bei ihm« (*Joh 1,39*). Nach dieser innigen und unerwarteten Begegnung verließen sie alles und gingen mit ihm.

154. **Die Freundschaft mit Jesus ist unverbrüchlich.** Er verlässt uns nie, auch wenn er manchmal zu schweigen scheint. Wenn wir ihn brauchen, lässt er sich von uns finden (*Jer 29,14*) und er bleibt an

unserer Seite, wo immer wir auch hingehen (vgl. *Jes 1,9*). Denn er kündigt niemals einen Bund auf. Uns bittet er, ihn nicht zu verlassen: »Bleibt in mir und ich bleibe in euch« (*Joh 15,4*). Wenn wir uns aber entfernen, »bleibt er doch treu, denn er kann sich selbst nicht verleugnen« (*2 Tim 2,13*).

155. Mit einem Freund reden wir, teilen wir die geheimsten Dinge. Auch mit Jesus sprechen wir. Das **Gebet ist eine Herausforderung und ein Abenteuer**. Und was für ein Abenteuer! Es erlaubt, dass wir ihn immer besser kennenlernen, ganz in ihn eintauchen und in einer immer tieferen Verbundenheit mit ihm wachsen. Im Gebet können wir ihm alles erzählen, was uns passiert, und uns vertrauensvoll in seine Arme werfen. Zugleich schenkt es uns Augenblicke kostbarer Innigkeit und Zuneigung, während derer Jesus sein eigenes Leben in uns ausgießt. Wenn wir beten, bringen wir »Gott „ins Spiel“, damit er wirken und dabei sein und siegen kann«.

### ***Der Ruf des Freundes***

287. Um die eigene Berufung zu finden, muss man erkennen, dass diese der Ruf eines Freundes ist: Jesus. Den Freunden schenkt man, wenn man ihnen ein Geschenk macht, **das Beste**. Und dies ist nicht notwendigerweise die teuerste oder am schwierigsten zu beschaffende Sache, sondern jene, von der wir wissen, dass sie dem anderen Freude bereiten wird. Ein Freund hat eine so klare Wahrnehmung davon, dass er sich in seiner Einbildungskraft das Lächeln des Freundes beim Öffnen des Geschenks vorstellen kann. Diese Erkenntnis der Freundschaft ist das, was ich den jungen Menschen als Vorbild vorschlage, wenn sie verstehen wollen, was der Wille Gottes für ihr Leben ist.

288. Ich möchte, dass ihr wisst: Wenn der Herr an jeden Einzelnen denkt, an das, was er ihm schenken könnte, so denkt er an ihn als seinen persönlichen Freund. Und wenn er entschieden hat, dir eine Gnade zu schenken, **ein Charisma, das dich dein Leben in Fülle leben lässt** und dich in **eine Person verwandelt, die für andere nützlich ist**, in jemanden, der eine **Spur in der Geschichte hinterlassen** wird, so wird dies sicher etwas sein, was dich in deinem Innersten glücklich machen und mehr als alles andere auf dieser Welt begeistern wird. Nicht weil das, was er dir geben will, ein außerordentliches oder seltenes Charisma ist, sondern weil es genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sein wird, zugeschnitten auf dein ganzes Leben.

289. Das Geschenk der Berufung wird ohne Zweifel **ein forderndes Geschenk** sein. Die Geschenke Gottes sind interaktiv und, um sie zu nutzen, muss man sich einbringen, **ein Risiko eingehen**. Dennoch wird dies nicht ein Erfordernis einer von jemand von außen auferlegten Pflicht sein, sondern etwas, das dich antreiben wird, zu wachsen und Entscheidungen zu treffen, damit dieses Geschenk reift und zu einer Gabe für die anderen wird. Wenn der Herr eine Berufung erweckt, denkt er nicht nur an das, was du bist, sondern an all das, was du zusammen mit ihm und den anderen wirst werden können.

## 7. Meditation: Die Salbung in Betanien

Schriftlesung: Salbung in Betanien (Joh 12,1-11)

Sechs Tage vor dem Paschafest kam Jesus nach Betanien, wo Lazarus war, den er von den Toten auferweckt hatte. Dort bereiteten sie ihm ein Mahl; Marta bediente und Lazarus war unter denen, die mit Jesus bei Tisch waren. Da nahm Maria ein Pfund echtes, kostbares Nardenöl, salbte Jesus die Füße und trocknete sie mit ihren Haaren. Das Haus wurde vom Duft des Öls erfüllt. Doch einer von seinen Jüngern, Judas Iskariot, der ihn später auslieferte, sagte: Warum hat man dieses Öl nicht für dreihundert Denare verkauft und den Erlös den Armen gegeben? Das sagte er aber nicht, weil er ein Herz für die Armen gehabt hätte, sondern weil er ein Dieb war; er hatte nämlich die Kasse und veruntreute die Einkünfte. Jesus jedoch sagte: Lass sie, damit sie es für den Tag meines Begräbnisses aufbewahrt! Die Armen habt ihr immer bei euch, mich aber habt ihr nicht immer. Eine große Menge der Juden hatte erfahren, dass Jesus dort war, und sie kamen, jedoch nicht nur um Jesu willen, sondern auch um Lazarus zu sehen, den er von den Toten auferweckt hatte. Die Hohepriester aber beschlossen, auch Lazarus zu töten, weil viele Juden seinetwegen hingingen und an Jesus glaubten.

Betrachtung: Was ist mir Jesus wert?

### 1. Welche Erfahrungen habe ich schon mit Jesus?

Maria und Marta hatten Jesus schon oft aufgenommen, hatten seine Lehre gehört, die Auferweckung von Lazarus miterlebt. Wo ist Jesus in meinem Leben erschienen? Welche Erfahrungen habe ich mit ihm gemacht?

### 2. Was sind meine 300 Denare?

300 Denare entsprechen etwa dem Jahresgehalt eines Arbeiters (1 Denar ist ein Tageslohn). Fände ich es heute nicht auch übertrieben, 30.000,- Euro mal so für Gott zu „verschwenden“? Wo die Schätze in meinem Leben, an denen mein Herz klebt?

### 3. Was ist mir Jesus wert?

Wie viel bin ich bereit für Jesus zu geben?

„Den Freunden schenkt man, wenn man ihnen ein Geschenk macht, das Beste. Und dies ist nicht notwendigerweise die teuerste oder am schwierigsten zu beschaffende Sache, sondern jene, von der wir wissen, dass sie dem anderen Freude bereiten wird“ (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 287).

Die Gabe wird nicht gefordert, sondern kommt aus eigener Initiative:

„Man muss sich einbringen, ein Risiko eingehen. Dennoch wird dies nicht ein Erfordernis einer von jemand von außen auferlegten Pflicht sein, sondern etwas, das dich antreiben wird, zu wachsen und Entscheidungen zu treffen, damit dieses Geschenk reift und zu einer Gabe für die anderen wird“ (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 289).

#### 4. Warum hat man das nicht verkauft?

Ist die Hingabe an Gott nicht eine Verschwendung von Zeit und Geld?

Die Großzügigkeit Gott gegenüber ist eine Provokation, welche die Gegner nicht gleichgültig lässt:

- Einwand des Judas
- Beschluss der Hohenpriester, auch Lazarus umzubringen.

Gerade deswegen braucht jede Zeit auch solche Zeichen.

Impuls zum Gebet: Hingabebet des hl. Ignatius von Loyola

Ewiges Wort, eingeborener Sohn Gottes:

Lehre mich die wahre Großmut.

Lehre mich, Dir zu dienen wie Du es verdienst:

Geben ohne zu zählen,

kämpfen ohne der Wunden zu achten,

arbeiten ohne Ruhe zu suchen,

mich hingeben ohne Lohn zu erwarten.

Mir genüge das frohe Wissen,

Deinen heiligen Willen erfüllt zu haben.



## 8. Meditation: Ankündigung des Leidens

Schriftlesung: Leidensankündigung und Zurechtweisung des Petrus (Mt 16,21-13)

Von da an begann Jesus, seinen Jüngern zu erklären: Er müsse nach Jerusalem gehen und von den Ältesten und Hohepriestern und Schriftgelehrten vieles erleiden, getötet und am dritten Tag auferweckt werden. Da nahm ihn Petrus beiseite und begann, ihn zurechtzuweisen, und sagte: Das soll Gott verhüten, Herr! Das darf nicht mit dir geschehen! Jesus aber wandte sich um und sagte zu Petrus: Tritt hinter mich, du Satan! Ein Ärgernis bist du mir, denn du hast nicht das im Sinn, was Gott will, sondern was die Menschen wollen.

Betrachtung: Menschlicher Widerstand gegen das Kreuz

### 1. Jesus hat sein Leiden vorausgesagt

Jesus ist ehrlich und spricht auch klar und deutlich über sein Leiden.

Das Kreuz ist keine Überraschung, sondern durchzieht das ganze Leben Jesu (Jesus-fails).

### 2. Der Einwand des Petrus

Er ist gut gemeint und fromm formuliert. Dennoch liegt er falsch: Es geht nicht darum, dass Gott unseren Wünschen folgt, sondern dass wir uns auf den Weg Gottes einlassen.

Das Kreuz ist abschreckend. Alle wünschen sich ein Leben ohne Kreuz.

### 3. Die Antwort Jesu

Eine ungewöhnlich heftige Reaktion Jesu, Petrus mit Satan anzusprechen. Er erblickt hier die Versuchung, die er bereits in der Wüste überwunden hatte:

Keine Verharmlosung oder Verherrlichung des Leidens, sondern Realismus: Es gibt kein Leben ohne Kreuz. Das steht nicht nur Wahl: Leiden und Kreuz erfahren auch jene, die nicht an Christus glauben. Wir können uns kein Leben ohne Kreuz aussuchen, sondern nur entscheiden, ob wir ein Kreuz mit Christus oder ein Kreuz ohne Christus wollen.

Weg der Hingabe nicht als Quälerei, sondern als Weg der Erfüllung. Es stimmt gar nicht, dass der Mensch glücklich und erfüllt wird, wenn er keinen Genuss verpasst, sich immer selbst verwirklicht, jedes Leiden und jede Schwierigkeit vermeidet.

### 4. Mein Umgang mit Schwierigkeit in der Nachfolge

„Und wer nicht sein Kreuz auf sich nimmt und mir nachfolgt, ist meiner nicht wert“ (Mt 10,38). Wenn ich das christliche Leben ernst nehme, dann muss ich auch mit Schwierigkeiten rechnen. Ich suche und provoziere sie nicht, aber ich kann sie auch nicht vermeiden. Diese sind kein Anzeichen dafür, dass ich

etwas falsch mache, sondern vielmehr sogar ein Hinweis, dass ich auf dem rechten Weg bin. Wenn ich kein Kreuz erfahre, muss ich mich fragen, ob ich noch Christus nachfolge.

Ich bin auf diesem Weg nicht allein, sondern finde im Gebet Kraft und Beistand:

„Mit einem Freund reden wir, teilen wir die geheimsten Dinge. Auch mit Jesus sprechen wir. Das **Gebet ist eine Herausforderung und ein Abenteuer**. Und was für ein Abenteuer! Es erlaubt, dass wir ihn immer besser kennenlernen, ganz in ihn eintauchen und in einer immer tieferen Verbundenheit mit ihm wachsen. Im Gebet können wir ihm alles erzählen, was uns passiert, und uns vertrauensvoll in seine Arme werfen. Zugleich schenkt es uns Augenblicke kostbarer Innigkeit und Zuneigung, während derer Jesus sein eigenes Leben in uns ausgießt. Wenn wir beten, bringen wir Gott „ins Spiel“, damit er wirken und dabei sein und siegen kann“ (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 155).

Impuls zum Gebet: Psalm 23

Der HERR ist mein Hirt, \*  
nichts wird mir fehlen.  
Er lässt mich lagern auf grünen Auen \*  
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.  
Meine Lebenskraft bringt er zurück. /  
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, \*  
getreu seinem Namen.  
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, \*  
ich fürchte kein Unheil;  
denn du bist bei mir, \*  
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.  
Du deckst mir den Tisch \*  
vor den Augen meiner Feinde.  
Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, \*  
überevoll ist mein Becher.  
Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang /  
und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN \*  
für lange Zeiten.

## 9. Meditation: Gang auf dem Wasser

Schriftlesung: Petrus auf dem Wasser (Mt 14,28-32)

Darauf erwiderte ihm [Jesus] Petrus [beim Sturm auf dem See]: 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: Mission impossible

1. **Christliches Leben ist menschlich gesehen unmöglich**, es übersteigt unsere natürlichen Kräfte und Fähigkeiten. Niemand kann das aus eigener Kraft.
2. **Petrus selbst schlägt den Gang auf dem Wasser vor**. Nicht Jesus fordert Petrus dazu auf, sondern es ist die Idee des Petrus. Die Begegnung mit Jesus macht kreativ und mutig.
3. **Jesus ruft mich: Komm!** Er lädt mich ein, ein Wunder zu erleben, und er bewirkt es auch. Christliches Leben ist ein Wunder Gottes.
4. **Petrus steigt auf das Wasser**: Wie faszinierend ist der Moment, in dem er auf der Reling des Bootes sitzt und sich entscheidet, sich abzustößeln, das Gewicht nun auf den Fuß zu verlagern.
5. Christliches Leben ist **kein Triumphalismus**. Wir alle **kennen und erfahren unsere Schwäche**. Wie gehen wir damit um? Diese Schwäche liegt nicht an den Umständen, sondern an uns. Daher muss sich nicht das Umfeld (Meer, Wellen usw.) ändern, sondern ich muss mich ändern.
6. Das Versinken beginnt, als Petrus **nicht mehr auf Christus, sondern auf den Wind und die Wellen schaut**. So ist der Anfang auch all unserer Problem darin begründet, dass wir den Blick von Christus abwenden und andere Dinge für uns bedeutend und wichtig werden.
7. **Christus zieht aus dem Wasser und stillt den Sturm**. Er kann wirklich helfen und verändert etwas.

Vertrauen auf die Freundschaft Jesu

„Die Freundschaft mit Jesus ist unverbrüchlich. Er verlässt uns nie, auch wenn er manchmal zu schweigen scheint. Wenn wir ihn brauchen, lässt er sich von uns finden (*Jer 29,14*) und er bleibt an unserer Seite, wo immer wir auch hingehen (vgl. *Jes 1,9*). Denn er kündigt niemals einen Bund auf. Uns bittet er, ihn nicht zu verlassen: »Bleibt in mir und ich bleibe in euch« (*Joh 15,4*). Wenn wir uns aber entfernen, »bleibt er doch treu, denn er kann sich selbst nicht verleugnen« (*2 Tim 2,13*)“ (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 154)

Impuls zum Gebet: Meine Hoffnung und meine Freude (Jubilate Deo Nr. 236)

Meine Hoffnung  
und meine Freude,  
meine Stärke,  
mein Licht,  
Christus meine Zuversicht,  
auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht,  
auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht.

## Ostersonntag

### Gedanken für den Tag: Ein lebendiger Christus

#### Die Auferstehung des Herrn

- Persönliche Begegnung und Erfahrung des lebendigen Christus erbitten.
- Freude über den Sieg Christi – persönliche Teilnahme an diesem Sieg.
- Inneres Feuer, diese gute Botschaft bekannt zu machen und weiterzutragen.

#### Vorschläge für den Tag:

- Meditation wenn möglich draußen in der aufblühenden Natur beten.
- Nicht nach der Karwoche gleich wieder in den Alltag starten – Auferstehung betrachten.
- Auch äußerer Ausdruck der inneren Freude.
- Die Auferstehungsmeditationen können auch auf mehrere Tage verteilt werden.

#### Mögliche Gebete neben den Meditationen:

- Glorreiche Geheimnisse des Rosenkranzes
- Bibelbetrachtung: Auferstehungsberichte
- Geistliche Lesung: Christus vivit (siehe unten)
- 12:00 Uhr den päpstlichen Segen *Urbi et Orbi* über soziale Medien empfangen.
- Teilnahme an den Ostermessen per Livestream:
  - 10 Uhr im Noviziat in Alzger (Messe auf Latein gesungen)  
<https://www.youtube.com/channel/UCzVWt4pZ32qGS8j8mYsJNvg>
  - 9:00 Uhr 10:30 Uhr und 20:00 im Zentrum Johannes Paul II. in Wien  
<https://zentrum-johannes-paul-ii.at/livestream/>
  - 11 Uhr im Apostelhaus Ratingen  
<https://www.youtube.com/channel/UCN1dFIVf0ImhoJPzUajGJ0w>

### Er lebt! (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 124-129)

124. Aber es gibt eine dritte Wahrheit, die untrennbar mit der vorherigen verbunden ist: **Er lebt!** Man sollte sich oft daran erinnern, denn wir laufen Gefahr, Jesus Christus nur als gutes Beispiel aus der Vergangenheit, als eine Erinnerung zu sehen, als jemanden, der uns vor zweitausend Jahren gerettet hat. Das würde uns nichts nützen, das würde uns nicht verändern, das würde uns nicht befreien. Er, der uns mit seiner Gnade erfüllt, der uns befreit, der uns verwandelt, der uns heilt und tröstet, ist jemand, der lebt. Es ist der auferstandene Christus, voller übernatürlicher Lebenskraft, bekleidet mit unendlichem Licht. Deshalb sagte der heilige Paulus: »Wenn aber Christus nicht auferweckt worden ist, dann ist euer Glaube nutzlos« (1 Kor 15,17).

125. Nur wenn er lebt, kann er **in jedem Moment in deinem Leben anwesend sein**, um es mit Licht zu füllen. So wird es keine Einsamkeit oder Verlassenheit mehr geben. Auch wenn alle weggehen würden,

er würde bleiben, wie er es versprochen hat: »Ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt« (Mt 28,20). **Er erfüllt alles mit seiner unsichtbaren Gegenwart**, und wo immer du hingehst, wird er auf dich warten. Denn er ist nicht nur gekommen, sondern er kommt und wird auch weiterhin jeden Tag kommen und dich einladen, aufzubrechen zu einem immer neuen Horizont.

126. Betrachte **Jesus, der glücklich und voller Freude ist**. Freu dich mit deinem Freund, der gesiegt hat. Sie töteten den Heiligen, den Gerechten, den Unschuldigen, aber er hat gesiegt. **Das Böse hat nicht das letzte Wort**. Auch in deinem Leben wird das Böse nicht das letzte Wort haben, denn dein Freund, der dich liebt, will in dir siegen. Dein Retter lebt.

127. Wenn er lebt, so ist dies eine Garantie dafür, dass **das Gute sich seinen Weg in unserem Leben bahnt** und dass unsere Mühen zu etwas gut sind. Dann können wir aufhören zu klagen und nach vorne schauen, denn mit ihm kann man immer nach vorne schauen. *Das ist die Sicherheit, die wir haben. Jesus ist der ewige Lebende. Halte dich fest an ihm, wir werden leben und alle Arten von Tod und Gewalt, die am Weg auf uns lauern, überstehen.*

128. Jede andere Lösung wäre nur schwach und vorübergehend. Vielleicht würde das für eine Weile nützen, doch dann wären wir wieder schutzlos, verlassen und allen möglichen Unbilden ausgeliefert. Mit ihm hingegen ist das Herz in einer **Grundsicherheit** verwurzelt, die alles überdauert. Der heilige Paulus sagt, er wolle mit Christus vereint sein, um ihn zu »erkennen und die Macht seiner Auferstehung« (Phil 3,10). Dies ist die Macht, die sich auch in deinem Leben viele Male zeigen wird, denn er ist gekommen, um dir das Leben zu geben, Leben »in Fülle« (Joh 10,10).

129. Wenn du es schaffst, die **Schönheit dieser Verkündigung in deinem Herzen zu schätzen** und *dich vom Herrn finden zu lassen; wenn du dich von ihm lieben und erlösen lässt; wenn du mit ihm eine Freundschaft eingehst und anfängst, mit dem lebendigen Christus über die konkreten Dinge deines Lebens zu sprechen, wird das die große Erfahrung sein, die Grunderfahrung, die deinem Leben als Christ Halt gibt*. Diese Erfahrung kannst du dann auch anderen jungen Menschen weitersagen. Denn »am Anfang des Christseins steht nicht ein ethischer Entschluss oder eine große Idee, sondern die **Begegnung mit einem Ereignis, mit einer Person, die unserem Leben einen neuen Horizont und damit seine entscheidende Richtung gibt**«.

## 10. Meditation: Begegnung mit Maria von Magdala

Schriftlesung: Begegnung mit dem Auferstandenen (Joh 20,1-2.11-18)

Am ersten Tag der Woche kam Maria von Magdala frühmorgens, als es noch dunkel war, zum Grab und sah, dass der Stein vom Grab weggenommen war. Da lief sie schnell zu Simon Petrus und dem anderen Jünger, den Jesus liebte, und sagte zu ihnen: Sie haben den Herrn aus dem Grab weggenommen und wir wissen nicht, wohin sie ihn gelegt haben. [...]

Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte. Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein. Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten. Diese sagten zu ihr: Frau, warum weinst du? Sie antwortete ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin sie ihn gelegt haben. Als sie das gesagt hatte, wandte sie sich um und sah Jesus dastehen, wusste aber nicht, dass es Jesus war. Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du? Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast! Dann will ich ihn holen. Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. Jesus sagte zu ihr: Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen.

Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott. Maria von Magdala kam zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte.

Betrachtung: Eine persönliche Ostererfahrung

### 1. Die Verlegenheit

Die Auferstehung ist der große Sieg Christi, doch die Heilige Schrift präsentiert sie alles andere als triumphalistisch.

### 2. Begegnung nicht nur eine Information

Der Glaube wächst durch die persönliche Begegnung mit dem lebendigen Jesus. Das macht den Unterschied. Jesus teilt ihr nicht nur eine Tatsache mit, sondern ruft sie beim Namen.

„Am Anfang des Christseins steht nicht ein ethischer Entschluss oder eine große Idee, sondern die **Begegnung mit einem Ereignis, mit einer Person, die unserem Leben einen neuen Horizont und damit seine entscheidende Richtung gibt**“ (Papst Benedikt XVI., *Deus caritas est*, Nr. 1).

### 3. Christus verändert alles

Die Auferstehung Christi prägt und verändert das ganze Leben.

„Betrachte **Jesus, der glücklich und voller Freude ist**. Freu dich mit deinem Freund, der gesiegt hat. Sie töteten den Heiligen, den Gerechten, den Unschuldigen, aber er hat gesiegt. **Das Böse hat**

**nicht das letzte Wort.** Auch in deinem Leben wird das Böse nicht das letzte Wort haben, denn dein Freund, der dich liebt, will in dir siegen. Dein Retter lebt“ (Papst Franziskus, *Christus vivit*, Nr. 125).

#### 4. Auftrag und Zeugnis

Die Begegnung mit dem Auferstandenen ist nicht nur für Maria persönlich, sie erhält den Auftrag, es zu verkünden. Dabei erzählt sie keine Geschichte, sondern berichtet von dem, was sie selbst erlebt hat: „Ich habe den Herrn gesehen!“ Die Begegnung mit Christus ist immer auch mit einer Sendung verbunden: Wer Christus wirklich begegnet ist, kann das nicht für sich behalten.

Impuls zum Gebet: Christus lebt, mit ihm auch ich (Christian Fürchtegott Gellert)

Jesus lebt, mit ihm auch ich! Tod, wo sind nun deine Schrecken?  
Er, er lebt und wird auch mich von den Toten auferwecken.  
Er verklärt mich in sein Licht; dies ist meine Zuversicht.

Jesus lebt! Ihm ist das Reich über alle Welt gegeben;  
mit ihm werd auch ich zugleich ewig herrschen, ewig leben.  
Gott erfüllt, was er verspricht; dies ist meine Zuversicht.

Jesus lebt! Ich bin gewiss, nichts soll mich von Jesus scheiden,  
keine Macht der Finsternis, keine Herrlichkeit, kein Leiden.  
Er gibt Kraft zu dieser Pflicht; dies ist meine Zuversicht.

Jesus lebt! Nun ist der Tod mir der Eingang in das Leben.  
Welchen Trost in Todesnot wird er meiner Seele geben,  
wenn sie gläubig zu ihm spricht: Herr, Herr, meine Zuversicht!



## 11. Meditation: Begegnung mit den Emmausjüngern

Schriftlesung: Die Erscheinung Jesu auf dem Weg nach Emmaus (Lk 24,13-35)

Betrachtung: Von der Frustration zu begeisterten Zeugen

### 1. Der Weg nach Emmaus

- Enttäuschung und Traurigkeit
- Auf dem Weg von der Heiligen Stadt Jerusalem zurück ins alte Leben
- Die Jünger kennen zwar schon die Fakten, aber sie haben noch nicht wirklich verstanden.
- Geduld Jesu, der den Weg mitgeht, obwohl er genau in die falsche Richtung führt.

### 2. Jesus als Begleiter und Ausbilder

Sechs Eigenschaften, wie Jesus seine Jünger formt:

- (1) **Er geht auf sie zu:** Er sucht sie auf ihrem Weg.
  - Christus ist schon da, auch wenn sie ihn noch nicht erkennen.
- (2) **Er begleitet sie:** Er geht mit ihnen und stellt sich ihren Fragen.
  - Er senkt nicht das Niveau, sondern will sie auf die Ebene des Glaubens bringen.
  - Er redet ihnen nicht nach dem Mund, aber doch so, dass sie es verstehen.
  - Er scheut nicht den Konflikt: „Ihr Unverständigen, deren Herz zu träge ist, um alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben.“
- (3) **Er bildet sie aus:** Er erklärt ihnen die Schrift.
  - Nicht nur ein Wissen, sondern ein Verständnis.
- (4) **Er offenbart ihnen die Liebe seines Herzens:** Er bringt ihre Herzen zum Brennen.
  - Nichts kann das brennende Herz ersetzen.
- (5) **Er sendet sie:** Sie gehen den Weg zurück nach Jerusalem, um zu verkünden.
  - Freude, Motivation und Eifer als Zeichen einer echten Christusbegegnung.
  - Von Emmaus nach Jerusalem
    - Aus meiner kleinen Welt in die Heilige Stadt.
    - Aus der Isolation in die Gemeinschaft.
    - Aus der Bequemlichkeit in die Sendung.
- (6) **Er sammelt sie zu einer Gemeinschaft:** Sie suchen die Apostel.

Das Regnum Christi versucht, dieses Geheimnis Christi gegenwärtig zu machen.

### 3. Prototyp der heiligen Messe

Hier finden sich die wesentlichen Teile der heiligen Messe – jeder kann dem Herrn begegnen.

- Begegnung mit dem Herrn in den Verirrungen (Schuldbekennnis und Vergebung).
- Die Heiligen Schrift hören und verstehen (Schriftlesungen und Predigt).
- Erkenntnis des Herrn beim Brechen des Brotes (Eucharistiefeier).
- Segen und Sendung (*ite missa est*).

Nur Kleopas wird namentlich genannt, das könnte ein Hinweis darauf sein, dass nur er der christlichen Gemeinde bekannt war, weil der andere Jünger sich mit der Zeit wieder entfernte. Selbst eine einmalige starke Christusbegegnung reicht nicht aus. Es braucht auch Beständigkeit auf dem Weg der Nachfolge.

Impuls zum Gebet: Gebet des hl. Benedikt von Nursia

Verleihe mir, ich bitte Dich, gütiger und heiliger Vater:

Einen Verstand, der Dich versteht,  
einen Sinn, der Dich wahrnimmt,  
ein Gemüt, das an Dir Wohlgefallen findet,  
einen Eifer, der Dich sucht,  
eine Weisheit, die Dich findet,  
einen Geist, der dich erkennt,  
ein Herz, das Dich liebt,  
eine Seele, die an Dich denkt,  
ein Tun, das dich verherrlicht,  
Ohren, die Dich hören,  
Augen, die Dich sehen,  
eine Zunge, die Dich preist,  
einen Wandel, der Dir wohlgefällt,  
eine Geduld, die Dich erträgt,  
eine Beharrlichkeit, die Dich erwartet,  
ein vollkommenes Lebensende,  
Deine heilige Gegenwart,  
eine glückselige Auferstehung  
und das ewige Leben.  
Amen.

## 12. Meditation: Begegnung am See

Schriftlesung: Erscheinung am See von Tiberias (Joh 21)

Betrachtung:

### 1. Leere Netze

Auch die Misserfolge haben einen Sinn in der Pädagogik Gottes:

- Die Satttheit und Selbstzufriedenheit ist immer ein Hindernis, um zu Gott zu kommen.
- Die Erkenntnis der leeren Netze und der leeren Hände ist wichtig.
- Gott erwählt gerade das Schwache, um seine Kraft und Macht zu zeigen.
- Nicht der Entmutigung Raum geben, sondern erneut die Netze auswerfen.

### 2. Der wunderbare Fischfang

Wichtige Details:

- Jesus gibt konkrete Anweisungen, die zu befolgen sind.
- Der Fischfang ist so groß, dass er nicht allein, sondern nur in der Gemeinschaft eingeholt werden kann.
- Trotz allem erkennt Petrus den Herrn nicht selbst, sondern braucht die Hilfe von Johannes. Auch wir brauchen Begleitung, um Jesus zu entdecken. Oft sehen wir das Offensichtliche nicht.
- 153 Fische für 7 Personen, das sind 19 Fische pro Person. Ein Zeichen des Überflusses: Christus schenkt so viel, dass ich es nicht für mich allein behalten kann.
- Trotz so vieler Fische reißt das Netz nicht: In der Kirche gibt es Platz für viele Menschen und eine große Vielfalt.

### 3. Bezug zum wunderbaren Fischfang bei der Berufung des Petrus (vgl. Lk 5)

Ein wunderbarer Fischfang wie zu Beginn der Berufung.

Gemeinsamkeiten:

- Die ganze Nacht nichts gefangen.
- Einen menschlich nicht erklärbaren Fischfang.
- Das Netz nochmals auswerfen
- Petrus bekennt sich als sündiger Mensch
- Beide Erlebnisse enden mit der Aufforderung zur Nachfolge

Unterschiede zwischen:

- Fahr hinaus auf den See – in der Nähe des Ufers
- Volksmenge am Ufer – Jesus am Ufer
- Jesus mit im Boot – Gefährten mit im Boot
- In tiefem Wasser das Netz auswerfen - auf der rechten Seite das Netz auswerfen
- Zwei Boote – e in Boot
- Keine genaue Zahl an Fischen – 153 Fische

Neuheit:

- Zuerst kommt Jesus, um Petrus aus seiner Welt hinauszurufen (Welt verlassen), jetzt möchte er ihn zu sich führen (Christus finden).
- Zuerst sendet Jesus den Petrus in die Tiefe (Abenteuer), nun holt er ihn an das sichere Land (Geborgenheit).
- Zuerst ist Petrus allein mit Christus und braucht die Gefährten, jetzt ist mit den Gefährten und braucht Christus.
- Zuerst hilft Johannes, den Fischfang einzuholen, jetzt hilft er, Christus zu erkennen.
- Zuerst konnten sie die Fische noch ins Boot laden, jetzt geht das nicht mehr: Es sind zu viele. Ein menschliches Boot reich nicht mehr.

#### 4. Persönliches Gespräch mit dem Herrn

Jesus wirft dem Petrus nicht seine Verleugnung vor, sondern fragt ihn nach seiner Liebe. „Wem viel vergeben wurde, der liebt viel, wem nur wenig vergeben wurde, der liebt auch nur wenig.“

Die entscheidende Frage nach der Liebe:

- Nicht Erfolge, Resultate, Zahlen
- Nicht Sünden, Irrtümer, Fehler.

Jesus fragt nach der hingebungsvollen Liebe (griechisch: Agape) – Petrus antwortet mit der freundschaftlichen Liebe (griechisch: Philia) – Demut und Bescheidenheit von dem, der zunächst das Leben für den Herrn geben wollte, dann aber in der Versuchung schwach war.

Jesus erneuert (auch am Ende der Exerzitien) die Sendung: Folge mir nach! Nachfolge mit mehr Bewusstsein und Reife, mit mehr Demut und mehr Liebe.

Impuls zum Gebet: Regina caeli

- V/ Freu dich, du Himmelskönigin, Halleluja!
- A/ Den du zu tragen würdig warst, Halleluja,
- V/ er ist auferstanden, wie er gesagt hat, Halleluja.
- A/ Bitt' Gott für uns, Halleluja.
- V/ Freu dich und frohlocke, Jungfrau Maria, Halleluja,
- A/ denn der Herr ist wahrhaft auferstanden, Halleluja.
- V/ Lasset uns beten. — Allmächtiger Gott, durch die Auferstehung deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus, hast du die Welt mit Jubel erfüllt. Laß uns durch die Fürsprache seiner jungfräulichen Mutter Maria zur unvergänglichen Osterfreude gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
- A/ Amen.