



Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Die ersten Tage



Katholische Kirche Kärnten
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität und Exerzitien

Spurensuche Fastenzeit 2012

Herzlich willkommen zur Spurensuche!

Für viele Menschen ist die Fastenzeit der Anlass, bewusster zu leben. Sie versuchen, mit mehr Aufmerksamkeit für Gott, für ihre Mitmenschen und für sich selbst durch den Alltag zu gehen. Die hier zusammengestellten Impulse kommen diesem Anliegen entgegen.

Im Fastenhirtenbrief gibt Diözesanbischof Dr. Alois Schwarz wie schon in den vergangenen Jahren Anregungen zu den Sonntagsevangelien. Als Ergänzung dazu finden Sie hier Anregungen für die Wochentage. Drei Aspekte stehen im Mittelpunkt.

„**Auf Jesus Christus schauen**“ regt dazu an, das Sonntagsevangelium mit der eigenen Lebenserfahrung zu verbinden, sei es als Bestärkung oder als Herausforderung.

Eine Symbolmeditation und ein Hinweis zum Fasten im Alltag laden dazu ein, „**den Alltag mit Jesus Christus zu gestalten**“.

Zwei Vorschläge zum Handeln fordern dazu auf, „**mit Jesus Christus den Menschen nahe zu sein**“. Wir können von ihm lernen, offen zu sein für die Anliegen und Nöte der Menschen heute.

Am Übergang von einer Woche zur anderen lädt ein **Rückblick** zu einer Rast ein, um den Weg in die nächste Woche mit erneuerter Motivation zu gehen.

Die Möglichkeiten, diese Texte zu nützen, sind vielfältig. Sie können nur einen Aspekt oder wenige Impulse aufgreifen oder ähnlich wie bei Exerzitien im Alltag einen sehr intensiven Gebetsweg gehen oder gemeinsam mit anderen einen der „Handlungsimpulse“ aufgreifen. Ich wünsche Ihnen in jedem Fall eine „Zeit der Gnade“ (vgl. 2 Kor 6,2, Lesung vom Aschermittwoch) für diese Fastenzeit 2012 und ein vertieftes Einstimmen in die Freude der Auferstehung!

Sr. Regina Kaltenegger s.a.

Vorschlag für einen Erfahrungsaustausch in einer Gruppe

- Gebet oder Lied zum Heiligen Geist oder passend zum Sonntagsevangelium
- zur Ruhe kommen (Schritte wie am Beginn einer Gebetszeit, siehe letzte Seite)
- Blitzlicht: mit einem Satz mitteilen, wie es mir jetzt ergeht
- das Sonntagsevangelium vorlesen
- Zeit der Stille, um sich die Erfahrungen der Woche in Erinnerung zu rufen
- Austausch über die persönlichen Erfahrungen (ohne Redezwang):
 - » möglichst persönlich das mitteilen, was mir wichtig geworden ist
 - » aufmerksam zuhören, ohne zu unterbrechen oder zu kommentieren (es geht um die eigene Erfahrung, da gibt es kein Richtig oder Falsch)
 - » kurz innehalten vor der nächsten Wortmeldung
- betende Zusammenfassung (Vaterunser und Segensgebet oder Fürbitten oder ein Gesätzchen des Rosenkranzes bzw. Christusgebetes mit einer zur Woche passenden Anrufung, siehe Vorschläge in den einzelnen Wochen)

Vorschlag für einen Gebetsabend

Vorbereitung: eine gute Atmosphäre im Raum schaffen, z. B. mit Tüchern, Kerze(n), dem Symbol der Woche o. Ä.

Möglicher Ablauf:

- Lied als Einstimmung (zum Heiligen Geist oder passend zum Sonntagsevangelium)
- das Sonntagsevangelium vorlesen
- einige Hinweise zur persönlichen Aneignung geben (ähnlich wie jeweils bei der Schriftmeditation ausgeführt)
- Zeit der Stille
- Zusammenfassung mit dem Rosenkranz oder Christusgebet mit der vorgeschlagenen Anrufung
- Lied
- Segensgebet

Die ersten Tage der Fastenzeit

ASCHERMITTWOCH

Die Liturgie des Aschermittwochs steht im Zeichen des Kreuzes.

Was sagt mir das Kreuzzeichen? Ist es ein Ärgernis für mich wie für die meisten Menschen zur Zeit der Urkirche, oder kann ich darin Jesu Hingabe bis zum Äußersten erkennen und es als Zeichen der Erlösung annehmen?

Wie begleitet es mich im Alltag? Was bedeutet es mir, mich damit zu bezeichnen?

Das „kleine Kreuzzeichen“ auf Stirn, Mund und Brust wird oft mit dem Lied von Sepp Faist verbunden: „Ich denke an dich, ich erzähle von dir, ich spüre, du bist bei mir.“

Beim „großen Kreuzzeichen“, von der Stirn in die Leibmitte und von der linken zur rechten Schulter, beten syrische Christen:

„Im Namen des Vaters, der uns ausgedacht und geschaffen hat, und des Sohnes, der in die Tiefe unseres Menschseins hinabgestiegen ist, und des Heiligen Geistes, der das Linke zum Rechten wendet, der das Unbewusste und Unbekannte in uns verwandelt, dass es ausgerichtet wird auf Gott.“

Kann ich ja sagen zur Einladung, in den Wochen bis Ostern das Geheimnis der Liebe Gottes in Passion und Auferstehung Jesu Christi tiefer kennen zu lernen?

DONNERSTAG NACH ASCHERMITTWOCH

Um die Asche für die Austeilung des Aschenkreuzes zu bekommen, werden die Palmzweige des Vorjahres verbrannt. Ich lade Sie ein, heute Ihre alten Palmzweige zu verbrennen. Beim Blick auf das Feuer können Sie über zwei wichtige Aspekte nachdenken.

Die alten Zweige werden verbrannt, weil sie verdorrt sind, zu nichts mehr taugen. Fragen Sie sich also: Was ist verdorrt in meinem Leben? Welche Gewohnheiten engen mein Leben ein oder machen mich unfrei? Was bewegt mich, wenn ich mir vorstelle, dass ich diese hinderlichen Dinge weglasse?

Asche wird manchmal als Dünger verwendet. So können Sie sich fragen: Was braucht in meinem Leben Unterstützung, so wie Blumentöpfe oder Gartenbeete im Frühjahr gedüngt werden? Was soll zur Entfaltung kommen? Welchen positiven Schritt möchte ich in dieser Fastenzeit setzen? Was hilft mir bei der Verwirklichung?

Machen Sie sich Notizen und richten Sie sich beim wöchentlichen Rückblick immer neu auf Ihr Ziel aus.

FREITAG NACH ASCHERMITTWOCH

Im Evangelium vom Aschermittwoch (Mt 6,1-6.16-18) sind drei wichtige Ausdrucksformen des christlichen Lebens benannt: Almosen geben, beten und fasten. All das soll in der rechten Haltung geschehen: ohne Aufsehen zu erregen, im Verborgenen. Denn „dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten“, wie uns Jesus zusagt.

Wie könnten diese Haltungen für heute buchstabiert werden?

Almosen geben: Von welchen Nöten in der unmittelbaren Umgebung oder im weltweiten Miteinander der Menschen lasse ich mich berühren? Wie reagiere ich? Wie kann ich konkret helfen? Das, was mich bewegt, lasse ich in das Vaterunser einmünden.

Beten: Wie steht es um meine Sehnsucht, Gott nahe zu sein, die Frohe Botschaft, die Jesus uns gebracht hat, besser zu verstehen und sie immer konkreter im eigenen Leben umzusetzen?

Fasten: Nehme ich meine Wirklichkeit aufmerksam und ehrlich wahr? Was bedeutet es für mich, dass ich ein geliebtes Geschöpf Gottes bin, dass mein Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Welche Konsequenzen hat das in meinem Alltag?

SAMSTAG NACH ASCHERMITTWOCH

Der Samstag ist der Tag des Übergangs von einer Woche zur anderen – ein guter Moment für einen Rückblick auf die ersten Tage der Fastenzeit.

Was habe ich erlebt? Ich lasse alles vor meinem inneren Auge da sein, was mir in Erinnerung ist.

Wofür bin ich dankbar? Ich sage Gott Danke dafür.

Was ist mir schwer gefallen oder misslungen? Ich bitte Gott um Verzeihung und um die Kraft zur Veränderung.

Wenn ich auf die nächste Woche vorausschaue – welchen Akzent möchte ich setzen?

Als Einstimmung in den Sonntag kann ich am Abend das Evangelium (Mk 1,12-15) lesen.

Kleine Gebetsschule

Einen guten Rahmen wählen

- einen gleichbleibenden Ort
- eine einladende Gestaltung, z. B. mit einer Kerze, einem Christusbild u. Ä.
- eine gleichbleibende Zeit (bei der ich bleibe, egal ob ich abgelenkt bin oder mich „besonders wohl fühle“) - lieber kürzer und regelmäßig als länger und unregelmäßig
- Störungen von außen möglichst ausschalten (Absprache mit der Familie, Zettel an der Tür „Bitte nicht stören!“, Handy ausschalten, usw.)
- eine Sitzgelegenheit wählen, die hilft, gelöst, offen und wach da zu sein

Das Gebet gestalten

- einen bewussten Anfang setzen: mit einem Kreuzzeichen, einer Verneigung, dem Anzünden der Kerze o. Ä.*
- zur Ruhe kommen: Ich nehme wahr, wie ich da bin; wo und wie ich Kontakt zur Sitzgelegenheit habe; dass ich getragen bin vom Boden; dass ich nach oben ausgerichtet bin (aufrecht vor Gott da sein darf); mein Atem kommt und geht ohne mein Zutun ...*
- Gott um Offenheit bitten für das, was er mir jetzt schenken möchte*
- mich dem gewählten Impuls zuwenden (Schriftstelle, Bild, Symbol, vertrautes Gebet oder Psalm) – nähere Hinweise weiter unten!
- verweilen bei dem, was mich anspricht; wenn mich nichts anspricht: trotzdem dabei bleiben, z. B. den Text mehrmals lesen; wenn ich abschweife: geduldig immer wieder zum Impuls zurückkehren*
- über das, was mich bewegt, mit Gott ins Gespräch kommen wie mit einem ganz vertrauten Menschen*
- mit einem gleichbleibenden Gebet (z. B. Vaterunser, Ehre sei dem Vater) abschließen*
- zurückschauen und benennen, was mir jetzt geschenkt wurde und was ich in den Alltag mitnehme)*

* gleichbleibende Schritte, unabhängig von der Art des Impulses

Beten mit einer Schriftstelle

- den ausgewählten Text langsam lesen, vielleicht laut
- am Geschehen des Textes teilnehmen: mir die Szene vorstellen mit den Personen und der Umgebung, zuschauen, hören, mitreden ...
- bei dem bleiben, was mich innerlich bewegt

Beten mit Psalmen oder vertrauten Gebeten

- das ausgewählte Gebet langsam lesen, Wort für Wort, vielleicht laut
- bei einem Wort oder Satz bleiben, das/der mir besonders auffällt – weil es/er mich anspricht, herausfordert, beunruhigt, aufbaut ...
- Assoziationen kommen lassen, innere Bilder oder Gefühle wahrnehmen ...
- so lange dabei bleiben, wie es mir ohne Ablenkung möglich ist
- weitergehen zum nächsten Wort oder Satz

Beten mit einem Bild oder Symbol

- mich dem gewählten Bild oder Symbol zuwenden, es in seiner Gesamtheit wirken lassen
- Was kommt mir entgegen? Was empfinde ich beim Anschauen? Was spricht mich an oder stößt mich ab? Aufmerksam wahrnehmen, was in mir in Bewegung kommt



Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein



Die erste Woche



Katholische Kirche Kärnten
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität und Exerzitien

Spurensuche Fastenzeit 2012

In jener Zeit¹² trieb der Geist Jesus in die Wüste. ¹³ Dort blieb Jesus vierzig Tage lang und wurde vom Satan in Versuchung geführt. Er lebte bei den wilden Tieren und die Engel dienten ihm. ¹⁴ Nachdem man Johannes ins Gefängnis geworfen hatte, ging Jesus wieder nach Galiläa; er verkündete das Evangelium Gottes ¹⁵ und sprach: Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um, und glaubt an das Evangelium!

Mk 1,12-15

Auf Jesus Christus schauen

Schriftbetrachtung

Ich vertiefe die Botschaft des Sonntagsevangeliums und nehme sie in mein Leben hinein.

Ich versetze mich in das Geschehen hinein, dass Jesus in der Wüste lebt und innere Kämpfe zu bestehen hat. Gestärkt durch diese Zeit der Ausrichtung auf Gott kehrt er zurück und verkündet, dass das Reich Gottes nahe ist.

Kenne ich die Erfahrung, dass Zeiten des Rückzugs und der Stille mir Kraft für wichtige Aufgaben oder Entscheidungen geben? Habe ich Sehnsucht nach solchen Zeiten? Wie kann ich mir im Alltag Raum geben für Momente der Stille, des Hörens auf Gott?

Jesus sagt auch zu mir: „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!“

Wie erfahre ich Gottes Nähe in meinem Alltag? Wo oder wie brauche ich Umkehr? Was bedeutet mir der Glaube an das Evangelium? Welchen Aspekt möchte ich in dieser Woche bewusster im Alltag leben?

Christusgebet oder Rosenkranz

Das wiederholende Gebet des Rosenkranzes oder Christusgebets ist eine gute Möglichkeit, das Evangelium weiter zu vertiefen. Wählen Sie jene Anrufung, die am besten zu Ihrer Situation passt oder formulieren Sie selbst etwas, was sich aus der Schriftbetrachtung ergibt, z. B.:

... der den Versuchungen in der Wüste widerstanden hat.

... durch den das Reich Gottes nahe gekommen ist.

... der uns zur Umkehr und zum Glauben an das Evangelium einlädt.

Das Christusgebet lautet:

Sei gepriesen, Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes.

Du bist der Erlöser der Welt, unser Herr und Heiland, der ... (es folgt die Anrufung).

Komm, Herr Jesus, und steh uns bei,
dass wir alle Zeit mit dir leben
und in das Reich deines Vaters gelangen.
Amen.

(Den Text für das Christusgebet finden Sie auch im Gotteslob unter der Nummer 6/3 – Seite 29.)

Mit Jesus Christus den Alltag gestalten

Symbolmeditation: Schale

An einem freien Platz in meiner Wohnung stelle ich zwei Schalen hin. Eine fülle ich mit Steinen und Sand, die andere bleibt leer.

Was bewegt mich, wenn ich die beiden Schalen anschau? Welche Assoziationen kommen mir?

Folgende Fragen können hilfreich sein:

Was hat sich in der Schale meines Lebens schon alles angesammelt? Was möchte ich weiter mit mir tragen? Was möchte ich – innerlich oder äußerlich – zurücklassen?

Wie wirkt die leere Schale(n) auf mich? Irritierend, weil ich nichts vorweisen kann? Entlastend, weil ich mich beschenken lassen möchte oder weil Gott dann etwas hineinlegen kann?

Ich komme mit Gott über die „Schale meines Lebens“ ins Gespräch, teile ihm mit, was mich bewegt, höre auf das, was er mir sagen möchte – und lasse dieses Gespräch in das Vaterunser einmünden.

Fasten im Alltag: aufmerksame Wahrnehmung einüben

Ich nehme mir Zeit für einen so genannten „Wahrnehmungsspaziergang“. Er hat vier Abschnitte zu je ca. 15 Minuten.

Ich konzentriere mich auf das **Sehen**. Ich übe mich darin, nur wahrzunehmen, ohne gleich zu bewerten, ob etwas wertvoll oder brauchbar ist. Wie ergeht es mir dabei? Was fällt mir auf?

Ich schließe die Augen und konzentriere mich auf das **Hören**. Nach einer Weile reflektiere ich: Was habe ich gehört? Wie haben die Geräusche auf mich gewirkt? Fiel es mir leicht oder schwer, mich auf das Hören zu beschränken?

Ich konzentriere mich auf das **Fühlen und Riechen**. Ich nehme verschiedene Dinge in die Hand, lasse ihre Beschaffenheit und ihren Geruch auf mich wirken. Wie geht es mir damit?

Den letzten Abschnitt gehe ich „mit neuen Augen“ und mit Aufmerksamkeit auf meine Bewegungen zurück zu meinem Ausgangspunkt. Ich kann etwas mitnehmen, was mich an die Erfahrungen dieses Weges erinnert, was eine Botschaft für die Vorbereitung auf Ostern für mich hat.

Während der Woche kann ich diese Übung oder Teile davon in meiner gewohnten Umgebung wiederholen, z. B. an meinem Arbeitsplatz (als kleine „Pufferzone“, um Kraft zu schöpfen) oder in meinem Lieblingsraum, auf dem Weg zur Arbeit, u. Ä.

Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Herr, mache mich zu einer Schale für meine Mitmenschen ...

Am Morgen, bevor ich meine übliche Routine beginne, bete ich den folgenden Abschnitt aus dem „Gebet der Töpfer von Taizé“:

Herr, mache mich zu einer Schale
für meine Mitmenschen,
offen für die Liebe,
für das Schöne, das sie verschenken wollen,
offen für ihre Sorgen und Nöte,
offen für ihre traurigen Blicke,
die von mir etwas fordern.

Während des Tages versuche ich, mit besonderer Aufmerksamkeit auf die Menschen, denen ich begegne, zuzugehen. Ich öffne mich für das, was sie bewegt. Am Abend schaue ich auf die Erfahrungen des Tages zurück. Was fällt mir auf? War etwas anders als sonst? Wenn ja, wie kann ich es benennen? Was bewegt mich besonders? Fühle ich mich dadurch zu einem konkreten Schritt eingeladen? Ich komme mit Jesus Christus über all das ins Gespräch und vertraue ihm die Menschen an, denen ich nahe gekommen bin – in denen er mir nahe gekommen ist ...

Über den eigenen Tellerrand schauen

Der 2.3.2012 lädt alle Christinnen und Christen zu besonderer Solidarität ein. In ökumenischer Verantwortung findet der **Weltgebetstag der Frauen** statt. Frauen aus Malaysia laden mit dem Thema „Lasst Gerechtigkeit walten“ dazu ein, ihr Land zu „besuchen“ und ihren Glauben zu teilen. Der **Familienfasttag** der Katholischen Frauenbewegung fällt auch auf diesen Tag. In vielen Pfarrgemeinden wird unter dem Motto „Suppe essen – Schnitzel zahlen“ am kommenden Sonntag eine Fastensuppe serviert. Das durch die beiden Aktionen gesammelte Geld kommt Projekten zur Unterstützung von Mädchen und Frauen in verschiedenen Kontinenten zugute.

Wie möchte und kann ich mich beteiligen? Wofür möchte ich spenden?

Informationen zu beiden Aktionen erhalten Sie bei der Katholischen Frauenbewegung, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt, Tel.: 0463/5877-2430, E-Mail: ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at bzw. auf den folgenden Websites: www.teilen.at (zum Familienfasttag) und www.weltgebetstag.at

Wochenrückblick

Ich schaue auf die erste Woche der Fastenzeit zurück. Welche Impulse habe ich ausgewählt? Was hat besonders großes Echo hinterlassen – als Bestärkung oder als Herausforderung? Wofür bin ich dankbar? Wofür möchte ich Jesus Christus um seine Unterstützung bitten?

Ich vertraue Christus alles an, was mich bewegt und bitte ihn um seinen Segen für das Weitergehen.

Zur Einstimmung auf den Sonntag lese ich das Evangelium: Mk 9,2-10



Die zweite Woche

Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein



Katholische Kirche Kärnten
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität und Exerzitien

Spurensuche Fastenzeit 2012

In jener Zeit ² nahm Jesus Petrus, Jakobus und Johannes beiseite und führte sie auf einen hohen Berg, aber nur sie allein. Und er wurde vor ihren Augen verwandelt; ³ seine Kleider wurden strahlend weiß, so weiß, wie sie auf Erden kein Bleicher machen kann. ⁴ Da erschien vor ihren Augen Elia und mit ihm Mose und sie redeten mit Jesus. ⁵ Petrus sagte zu Jesus: Rabbi, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elia. ⁶ Er wusste nämlich nicht, was er sagen sollte; denn sie waren vor Furcht ganz benommen. ⁷ Da kam eine Wolke und warf ihren Schatten auf sie, und aus der Wolke rief eine Stimme: Das ist mein geliebter Sohn; auf ihn sollt ihr hören. ⁸ Als sie dann um sich blickten, sahen sie auf einmal niemand mehr bei sich außer Jesus. ⁹ Während sie den Berg hinabstiegen, verbot er ihnen, irgendjemand zu erzählen, was sie gesehen hatten, bis der Menschensohn von den Toten auferstanden sei. ¹⁰ Dieses Wort beschäftigte sie und sie fragten einander, was das sei: von den Toten auferstehen.

Mk 9,2-10

Auf Jesus Christus schauen

Schriftbetrachtung

Ich komme zur Ruhe und mache mir bewusst, dass Gott in Liebe auf mich schaut.

Ich lese das Evangelium und stelle mir das Geschehen auf dem Berg vor: den Ausblick, das Wetter, die Ermüdung nach dem Aufstieg, die besondere Atmosphäre zwischen Jesus und den drei Jüngern.

Ich steige in die Szene ein, bin ganz nah dabei. Ich höre, was gesprochen wird, ich sehe die Beteiligten, ich nehme die Atmosphäre wahr. Was bewegt mich dabei?

Wie ergeht es mir, wenn ich in die Rolle eines der vier Männer schlüpfe? Wie nehme ich das Geschehen auf? Wie reagiere ich? Was spricht mich an? Oder bin ich eher skeptisch oder verwirrt?

Was löst die Aufforderung in mir aus, auf Jesus, den geliebten Sohn Gottes, zu hören?

Am Ende komme ich mit Jesus über das ins Gespräch, was mich jetzt bewegt. Ich spreche mit ihm wie mit einem mir sehr vertrauten Menschen, dem ich alles sagen kann.

Dieses freie Sprechen lasse ich in das Vaterunser einmünden.

Christusgebet oder Rosenkranz

Zur Vertiefung des Evangeliums nehme ich mir Zeit für den Rosenkranz oder das Christusgebet (siehe 1. Woche bzw. Gotteslob Nr.6/3, Seite 29) mit einer der folgenden Anrufungen:

... der auf dem Berg verklärt worden ist. (4. Anrufung der lichtreichen Geheimnisse)

... der der geliebte Sohn Gottes ist.

... auf den wir hören sollen.

Mit Jesus Christus den Alltag gestalten

Symbolmeditation: Ausblick

Ich nehme mir Zeit, um auf einen Berggipfel zu gehen oder einen Turm zu besteigen. Wenn das nicht möglich ist, schaue ich bewusst aus dem Fenster, von möglichst hoch oben. Ich kann mich auch mit dem Bild von Seite eins in Gedanken auf einen Berg versetzen.

Ich lasse den Ausblick auf mich wirken. Wie wirkt die mir sonst so vertraute Umgebung auf mich?

Unser Leben ist wie ein Weg durch eine vielfältige Landschaft mit Höhen und Tiefen. Erwinnere ich mich an „Gipfelerlebnisse“, die mich haben aufatmen lassen oder durch die ich große Freude erfahren habe? Ich stelle mir diese Situationen möglichst lebendig vor. Welche Botschaft haben sie heute für mich?

Ich schließe mit einem vertrauensvollen Gespräch mit Jesus Christus und einem Vaterunser.

Fasten im Alltag: „Tabor-Worte“ einüben

So wie ein Tabor-Erlebnis ein positives Ereignis in meinem Leben beschreibt, kann ich auch mit meinen Worten Positives bewirken.

Einen Tag lang versuche ich, negative oder verletzende Worte zu vermeiden. Stattdessen übe ich, positive Erfahrungen bewusst zu benennen: Dankbarkeit, Freude, Lob für Menschen, die mir etwas Gutes getan haben.

Am Abend des Tages schaue ich zurück. Wie ist es mir ergangen? War es leicht oder schwer für mich, negative Bemerkungen wegzulassen? Hat sich durch das Bemühen um aufbauende Worte etwas in mir verändert? Wenn ja, wie benenne ich diese Veränderung?

Was mich innerlich bewegt, drücke ich Jesus Christus gegenüber aus, so wie mir ums Herz ist: mit Dank oder Lob, mit Klage oder Bitte ...

Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Jemandem ein „Tabor-Erlebnis“ ermöglichen

Ich denke an die Menschen, die zu meinem Lebensumfeld gehören. Wem möchte ich in dieser Woche eine besondere Freude machen? Oder gibt es noch offene Versprechen, z. B. für gemeinsamen Unternehmungen? Dann nehme ich mir bewusst Zeit dafür. Ich bin ganz dabei bei dem, was ich unternehme und öffne mich bewusst für den/die Menschen, mit dem/denen ich unterwegs bin.

Am Abend schaue ich auf den Tag zurück. Ich danke Gott für die gemeinsame Unternehmung und bete für den/die Menschen, mit dem/denen ich unterwegs war.

Einen „Coffee to help“ organisieren

Von der Caritas stammt die Idee, zu einer gemütlichen Kaffeejause einzuladen. Die Gäste werden um einen Beitrag für Kinder in Not gebeten.

Wie wäre es mit einer Einladung der Nachbarn, vielleicht gerade diejenigen, mit denen ich nicht so viel Kontakt habe? Oder ist es möglich, einen Pfarrkaffee zu gestalten? Das fördert die Gemeinschaft und hilft gleichzeitig Menschen, die es bitter nötig haben. Auch die Arbeitskolleginnen und -kollegen lassen sich motivieren. Oder haben Sie einen guten Draht zum Besitzer Ihres Stammcafés? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt ... Unter der Coffee to help Hotline 01/48831-498 oder auf www.coffeetohelp.at können Sie sich zur Aktion anmelden und erhalten nähere Informationen sowie kostenloses Zubehör (Dekoration der Kaffeetafel, Informationen für Ihre Gäste).

Spendenkonto der Caritas:

PSK 7.700.004, Kennwort: Coffee to help, BLZ 60 000

Wochenrückblick

Am Samstag nehme ich mir Zeit, um auf die ganze Woche zurückzuschauen. Was war alles los? Was hinterlässt die intensivsten Spuren? Wie viel Zeit konnte ich mir für die Anregungen nehmen?

Für das Gelungene und Schöne danke ich Gott. Das Ungelöste und Belastende vertraue ich Gott an und bitte ihn um Hilfe. Ich bitte um seinen Segen für die kommende Woche.

Wenn ich Zeit habe, stimme ich mich mit dem Evangelium (Joh 2, 13-25) auf den Sonntag ein.



Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Die dritte Woche



Katholische Kirche Kärnten
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität und Exerzitien

Spurensuche Fastenzeit 2012

¹³ Das Paschafest der Juden war nahe und Jesus zog nach Jerusalem hinauf. ¹⁴ Im Tempel fand er die Verkäufer von Rindern, Schafen und Tauben und die Geldwechsler, die dort saßen. ¹⁵ Er machte eine Geißel aus Stricken und trieb sie alle aus dem Tempel hinaus, dazu die Schafe und Rinder; das Geld der Wechsler schüttete er aus und ihre Tische stieß er um. ¹⁶ Zu den Taubenhändlern sagte er: Schafft das hier weg, macht das Haus meines Vaters nicht zu einer Markthalle! ¹⁷ Seine Jünger erinnerten sich an das Wort der Schrift: Der Eifer für dein Haus verzehrt mich. ¹⁸ Da stellten ihn die Juden zur Rede: Welches Zeichen lässt du uns sehen als Beweis, dass du dies tun darfst? ¹⁹ Jesus antwortete ihnen: Reißt diesen Tempel nieder, in drei Tagen werde ich ihn wieder aufrichten. ²⁰ Da sagten die Juden: Sechsvierzig Jahre wurde an diesem Tempel gebaut und du willst ihn in drei Tagen wieder aufrichten? ²¹ Er aber meinte den Tempel seines Leibes. ²² Als er von den Toten auferstanden war, erinnerten sich seine Jünger, dass er dies gesagt hatte, und sie glaubten der Schrift und dem Wort, das Jesus gesprochen hatte.

²³ Während er zum Paschafest in Jerusalem war, kamen viele zum Glauben an seinen Namen, als sie die Zeichen sahen, die er tat. ²⁴ Jesus aber vertraute sich ihnen nicht an, denn er kannte sie alle ²⁵ und brauchte von keinem ein Zeugnis über den Menschen; denn er wusste, was im Menschen ist.

Joh 2,13-25

Auf Jesus Christus schauen

Schriftbetrachtung

Ich mache mir die Gegenwart Gottes bewusst und bitte ihn um Offenheit für das, was er mir jetzt schenken möchte.

Ich lese den Text des Evangeliums und stelle mir die Situation möglichst konkret vor: den Tempel, die Menschen, die ein und aus gehen, das Stimmengewirr, die Gerüche etc.

Ich nehme teil am Geschehen, beobachte, was Jesus tut, höre auf die Gespräche, auf die Reaktionen der Menschen ... Was bewegt mich dabei? Wie betrifft mich all das?

Jesus redet vom Tempel seines Leibes. Auch mein Leib ist ein Tempel Gottes. Wie schaut es in diesem Tempel aus? Gibt es etwas, was ich wegschaffen muss, damit ich für Gottes Botschaft offen sein kann?

Während des Paschafestes kamen viele zum Glauben an Jesus. Wodurch bin ich zum Glauben an Jesus gekommen? Welche Ereignisse oder Begegnungen sind dafür wichtig?

Ich komme mit Jesus über das ins Gespräch, was mir jetzt am Herzen liegt. Dieses Gespräch lasse ich in das Vaterunser einmünden.

Christusgebet* oder Rosenkranz

Ich formuliere selbst eine Anrufung im Blick auf das Evangelium oder verwende einen der vorgeschlagenen Texte für das wiederholende Gebet:

... den der Eifer für das Haus Gottes verzehrt

... der mit der Vollmacht Gottes auf Erden wirkt

... durch dessen Zeichen viele zum Glauben kommen.

** siehe Gotteslob Nr. 6/3, S. 29*

Mit Jesus Christus den Alltag gestalten

Symbolmeditation: Besen

Das Evangelium vom 3. Fastensonntag wird in der Bibel manchmal mit der Überschrift „Tempelreinigung“ versehen. Das im Alltag gebräuchlichste Reinigungswerkzeug ist der Besen. Welche Botschaft hat er für mich? Welche Assoziationen kommen mir?

Es gibt auch Sprichwörter rund um den Besen:

Ein neuer Besen kehrt gut ...

Vor der eigenen Türe kehren ...

Wie wohltuend ist es, wenn der Zimmerboden frisch gekehrt ist ...

Welche Ecken in meinem „Lebenshaus“ brauchen wieder einmal eine Grundreinigung?

Wo und wie möchte ich in dieser Fastenzeit etwas in meinem Leben neu ordnen?

Ich vertraue meine Überlegungen und Pläne Jesus Christus an und bitte ihn, mir Geduld und Ausdauer bei der Umsetzung zu schenken.

Fasten im Alltag: Hindernisse in Beziehungen ausräumen

Der verstorbene Weihbischof von Salzburg, Jakob Mayr, lebte nach der Devise: „Jeden Tag etwas tun, was mich Überwindung kostet.“ Das lässt sich leicht auf unser Beziehungsnetz übertragen. Ich schaue auf die letzten Tage (oder die letzten zwei Wochen) zurück mit besonderem Blick auf Begegnungen, die einen unangenehmen Nachgeschmack haben. Mit Christus gemeinsam lasse ich die Situation vor meinem inneren Auge lebendig werden. Was ist geschehen? Was hat dazu geführt, dass es zu einer Meinungsverschiedenheit, einem Streit oder einem Missverständnis gekommen ist? Wie wirkt die Begebenheit heute auf mich? Was kann ich tun, um wieder einen guten Kontakt mit dem/den betroffenen Menschen herzustellen – auch wenn es mich vielleicht Überwindung kostet? Das vertrauensvolle Gespräch mit Jesus Christus darüber kann mich in meinem Entschluss bestärken.

Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Zeitung lesen mit Christus an meiner Seite und mit seinen Augen

Die Lektüre der Tageszeitung kann zum Gebet werden. Wenn ich eine Meldung lese, die mich besonders berührt oder herausfordert, stelle ich mir die beschriebene Situation möglichst konkret vor. Wer ist beteiligt? Was sind die Konsequenzen aus dem, was ich lese? Wie würde Jesus diese Information aufnehmen? Wie würde er darauf reagieren, damit das Reich Gottes – die Vision von Lebensmöglichkeiten für alle Menschen – zum Durchbruch kommt? Was lerne ich von ihm? Ich komme mit ihm ins Gespräch ...

Ähnliches gilt für Nachrichten und Dokumentationen im Fernsehen.

Vielleicht ergibt sich aus dieser intensiven Beschäftigung ein weiterführender Impuls, z. B. einen Leserbrief schreiben, mich mit einer gesellschaftlichen Frage oder einem politischen Thema bewusster auseinander setzen, mich mit anderen gemeinsam engagieren ...

„Frühjahrsputz“

Im Laufe der Zeit sammelt sich an so manchen öffentlichen Stellen Mist oder Gerümpel an, die von den öffentlichen Reinigungsdiensten nicht erfasst werden. Ich nehme mir - evtl. mit anderen gemeinsam - in dieser Woche die Zeit zum Wegräumen. Dazu wähle ich einen Abschnitt aus, der mir am Herzen liegt, z. B. mein gewohnter Spazierweg, der Spielplatz meiner Kinder, ein Waldstück, ein Bachlauf ...

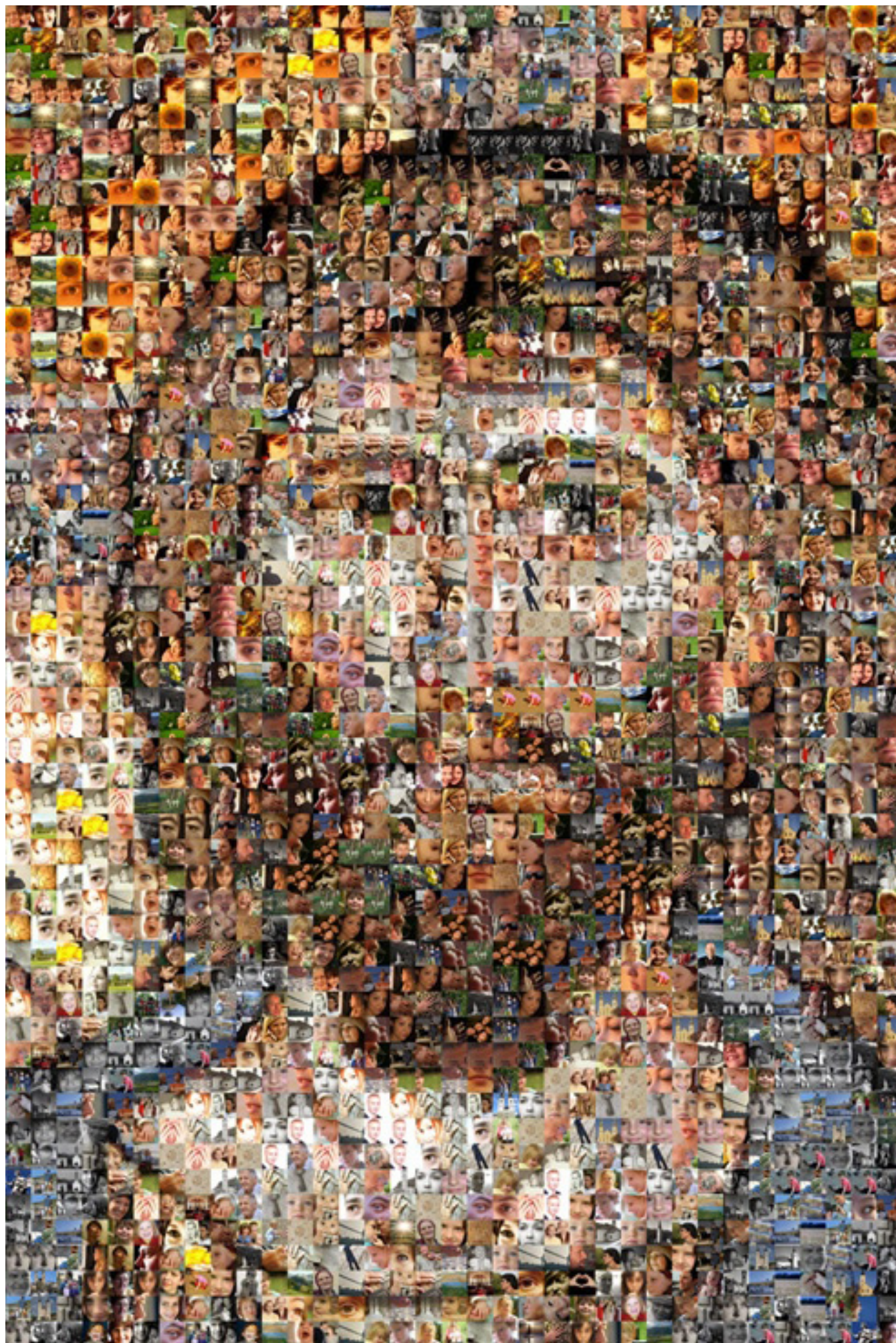
Nach getaner Arbeit nehme ich wahr, was mich dabei bewegt hat – vorher, während des Reinigens, danach. Wie wirken sich diese Gedanken aus? Welche Konsequenzen ziehe ich aus dieser Erfahrung? Ich teile mit Jesus, was mich bewegt und schließe mit einem Gebet.

Wochenrückblick

Am Samstag nehme ich mir Zeit, um auf die ganze Woche zurückzuschauen. Was war alles los? Was hinterlässt die intensivsten Spuren? Wie viel Zeit konnte ich mir für die Anregungen nehmen? Was wirkt davon heute noch nach?

Für das Gelungene und Schöne danke ich Gott. Das Ungelöste und Belastende vertraue ich Gott an und bitte ihn um Hilfe. Ich bitte um seinen Segen für die kommende Woche.

Wenn ich Zeit habe, stimme ich mich mit dem Evangelium (Joh 3, 14-21) auf den Sonntag ein.



Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Die vierte Woche



Katholische Kirche Kärnten
BISCHÖFLICHES SEELSORGEGEAMT

Referat für
Spiritualität und Exerzitien

Spurensuche Fastenzeit 2012

In jener Zeit sprach Jesus zu Nikodemus: ¹⁴ Wie Mose die Schlange in der Wüste erhöht hat, so muss der Menschensohn erhöht werden, ¹⁵ damit jeder, der (an ihn) glaubt, in ihm das ewige Leben hat. ¹⁶ Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat. ¹⁷ Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, damit er die Welt richtet, sondern damit die Welt durch ihn gerettet wird. ¹⁸ Wer an ihn glaubt, wird nicht gerichtet; wer nicht glaubt, ist schon gerichtet, weil er an den Namen des einzigen Sohnes Gottes nicht geglaubt hat. ¹⁹ Denn mit dem Gericht verhält es sich so: Das Licht kam in die Welt, und die Menschen liebten die Finsternis mehr als das Licht; denn ihre Taten waren böse. ²⁰ Jeder, der Böses tut, hasst das Licht und kommt nicht zum Licht, damit seine Taten nicht aufgedeckt werden. ²¹ Wer aber die Wahrheit tut, kommt zum Licht, damit offenbar wird, dass seine Taten in Gott vollbracht sind.

Joh 3,14-21

Auf Jesus Christus schauen

Schriftbetrachtung

Ich mache mir die Gegenwart Gottes bewusst und bitte ihn um Offenheit für sein Wort. Dann lese ich den Text des Evangeliums. Ich mache mir den Zusammenhang bewusst. Am Beginn des öffentlichen Wirkens kommt der Pharisäer Nikodemus, „ein führender Mann unter den Juden“ (Joh 3,1), in der Nacht zu Jesus. Das Gespräch findet also in einer ganz besonderen Atmosphäre statt. Ich versetze mich in diese Situation hinein.

Dann lese ich wieder den Text und bleibe bei dem Satz, der mich anspricht oder nachdenklich macht. Was möchte mir Gott für meine konkrete persönliche Situation sagen?

Wenn ich an der Stelle von Nikodemus wäre: Was würde ich Jesus fragen?

Was bedeutet mir der Glaube an Jesus Christus?

Am Ende der Meditation komme ich wieder mit Jesus Christus ins Gespräch und beende es mit dem Vaterunser.

Christusgebet* oder Rosenkranz

Ich formuliere eine eigene Anrufung für dieses meditative Gebet oder wähle aus folgenden Vorschlägen:

... durch den Gott uns ewiges Leben schenkt.

... durch den die Welt gerettet wird.

... in dessen Licht die Wahrheit unseres Lebens aufscheint.

* siehe Gotteslob Nr. 6/3, S. 29

Mit Jesus Christus den Alltag gestalten

Bildmeditation: Jesus Christus

In Psalm 34 heißt es: „Blickt auf zu ihm (= zum Herrn), so wird euer Gesicht leuchten und ihr braucht nicht zu erröten.“ (Vers 6). Ich lasse mich davon einladen, Jesus Christus ins Gesicht zu schauen und mich von ihm anschauen zu lassen. Habe ich ein Lieblingsbild? Oder habe ich Zugang zum „Heilig-Haupt-Bild“?

Was bewegt mich, wenn ich den Herrn anschau und mich anschauen lasse? Fällt es mir leicht oder schwer? Berührt sein Blick mein Herz und öffnet es für seine Liebe?

Ich komme mit ihm ins Gespräch, ganz vertrauensvoll, denn er kennt mein Herz und will es immer mehr mit seiner Liebe erfüllen. Der sehr bekannte Liedvers „Im Anschauen seines Bildes, da werden wir verwandelt in sein Bild“ (Liederbuch Lobpreis, Nr. 249) eignet sich gut zum Abschluss dieser Meditation.

Fasten im Alltag: Versöhnung suchen

Am vierten Fastensonntag steht die Freude über die Erlösung im Mittelpunkt. Der Empfang des „Sakramentes der Versöhnung“ ist eine Möglichkeit, diese Freude im eigenen Leben zu verankern.

Wie kann ich mich darauf vorbereiten?

Ich mache mir bewusst, dass ich unter Gottes liebendem Blick lebe. Dann schaue ich auf die Zeit seit dem Jahresbeginn oder seit der letzten Beichte zurück. Was mir noch in Erinnerung ist, lasse ich da sein, ohne es gleich zu bewerten.

Dann danke ich Gott für das Gute und Schöne, für das Gelungene und Erfreuliche dieser Zeit.

Das Bewusstsein des Gelungenen erleichtert den Blick auf eigenes Versagen, für das, was mir noch im Magen liegt oder mich belastet. Ich vertraue auch diese Situationen Gott an und bitte ihn um Verzeihung und um Hilfe für einen Schritt der Versöhnung.

Mit dem Vaterunser drücke ich mein Vertrauen auf Gott aus und meinen Willen, dem Reich Gottes in meinem Leben mehr Raum zu geben.

Auch für das Gespräch mit dem Priester sind diese drei Schritte hilfreich:

Dank für das Gelungene – Bitte um Vergebung – Ausdruck meines Vertrauens auf die barmherzige Liebe Gottes.

Eine Bußfeier bzw. Bußandacht, wie sie in vielen Pfarrgemeinden gefeiert wird, ist auch eine gute Vorbereitungsmöglichkeit auf ein persönliches Beichtgespräch.

Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Für andere bitten

Im Evangelium heißt es u. a., dass Christus in die Welt gesandt wurde, um sie zu retten (vgl. Joh 3,17). Seit der Zeit Jesu lassen sich Menschen anregen, die Botschaft der Rettung weiterzutragen und umzusetzen. Ihr Einsatz – unser Einsatz – ist immer wieder neu herausgefordert durch Krankheit, Katastrophen, persönliches Leid, Schicksalsschläge, Krieg, zerbrochene Beziehungen ...

Fürbittendes Gebet ist ein gutes Mittel gegen Resignation und Ohnmacht. Ich werde dadurch sensibler und offener für die Nöte und Sorgen anderer Menschen und der ganzen Menschheitsfamilie. Vertraue ich diese Nöte Gott an, ist das ein wichtiger Schritt hin zu einer Veränderung der Welt.

Mögliche Schritte:

Mir die Gegenwart Gottes bewusst machen.

In mein Herz horchen: Was bewegt mich, was geht mir zu Herzen, wenn ich an die Menschen meiner Umgebung und die Situation der Völker der Welt denke?

In einfachen Sätzen formuliere ich meine Bitten und Anliegen.

Es kann eine Hilfe sein, sich den Bitten anderer Menschen anzuschließen und/oder den eigenen Blickwinkel zu weiten, indem ich Andachten im Gotteslob bete. Gut eignen sich:

Nr. 774/6 , v. a. der Abschnitt vom 5. Sonntag, Nr. 782, Nr. 787, Nr. 789/790

Kennst du die Armen deiner Stadt?

Mit diesem Satz versuchte Mutter Teresa, die Menschen, die nach Kalkutta kamen, um in ihren Einrichtungen zu helfen, dazu zu motivieren, in ihrer eigenen Umgebung für die Nöte der Menschen offen zu sein.

Auf dem (Fuß-)Weg zur Arbeit oder beim Gang durch belebte Straßen wende ich meinen Blick jenen Menschen zu, die eher auf der Schattenseite des Lebens stehen. Ich vertraue sie betend dem Herrn an. Vielleicht habe ich auch den Mut, eine Person anzusprechen. Oder ich nehme bewusst mit Menschen oder Einrichtungen Kontakt auf, die sich für Notleidende einsetzen, und biete meine Mithilfe an.

Wochenrückblick

Am Samstag schaue ich wieder auf die Woche zurück mit ihren Höhen und Tiefen, mit den Lichtblicken und den dunklen Wolken. Das Christusbild kann mir helfen, mir die Gegenwart des erhöhten Herrn dabei bewusst zu machen. Ihm vertraue ich mich selbst und all die Menschen an, die mir in dieser Woche ans Herz gewachsen sind.

Als Einstimmung in den Sonntag lese ich das Evangelium (Joh 12,20-33) durch und „bewahre es in meinem Herzen“.



Die fünfte Woche

Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein



Katholische Kirche Kärnten
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität und Exerzitien

Spurensuche Fastenzeit 2012

In jener Zeit ²⁰ traten einige Griechen, die beim Osterfest Gott anbeten wollten, ²¹ an Philippus heran, der aus Betsaida in Galiläa stammte, und sagten zu ihm: Herr, wir möchten Jesus sehen. ²² Philippus ging und sagte es Andreas; Andreas und Philippus gingen und sagten es Jesus. ²³ Jesus aber antwortete ihnen: Die Stunde ist gekommen, dass der Menschensohn verherrlicht wird. ²⁴ Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. ²⁵ Wer an seinem Leben hängt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben. ²⁶ Wenn einer mir dienen will, folge er mir nach; und wo ich bin, dort wird auch mein Diener sein. Wenn einer mir dient, wird der Vater ihn ehren. ²⁷ Jetzt ist meine Seele erschüttert. Was soll ich sagen: Vater, rette mich aus dieser Stunde? Aber deshalb bin ich in diese Stunde gekommen. ²⁸ Vater, verherrliche deinen Namen! Da kam eine Stimme vom Himmel: Ich habe ihn schon verherrlicht und werde ihn wieder verherrlichen. ²⁹ Die Menge, die dabeistand und das hörte, sagte: Es hat gedonnert. Andere sagten: Ein Engel hat zu ihm geredet. ³⁰ Jesus antwortete und sagte: Nicht mir galt diese Stimme, sondern euch. ³¹ Jetzt wird Gericht gehalten über diese Welt; jetzt wird der Herrscher dieser Welt hinausgeworfen werden. ³² Und ich, wenn ich über die Erde erhöht bin, werde alle zu mir ziehen. ³³ Das sagte er, um anzudeuten, auf welche Weise er sterben werde.

Joh 12,20-33

Auf Jesus Christus schauen

Schriftbetrachtung

Ich mache mir Gottes Gegenwart bewusst, dass sich das Wort der Schrift für mich erschließt.

Ich stelle mir die Situation vor: Nach der Salbung in Bethanien wird Jesus in Jerusalem von den Menschen mit Palmzweigen und Jubel empfangen. Viele wollen ihn sehen, ohne aber die tiefere Bedeutung der Situation zu verstehen. Auch die Jünger erfassen die Situation nicht.

Ich lasse die Gegensätze, die im Text angedeutet werden, auf mich wirken: die Stunde der Verherrlichung Jesu – sein Leiden und Tod stehen unmittelbar bevor

sterben – um zu leben – wie ein Weizenkorn

am Leben hängen und es verlieren – sein Leben verschenken und reich werden
Jesu Menschenliebe führt ihn in den Tod – Gottes Liebe überwindet den Tod
Vieles trennt von Gott – Christus führt uns zur Gemeinschaft mit Gott

Ich komme mit Jesus Christus ins Gespräch über das, was ich neu verstanden habe oder nicht verstehen kann oder über meine Sehnsucht, seine Liebe und Hingabe tiefer zu erfassen. Ich schließe mit einem Vaterunser.

Christusgebet* oder Rosenkranz

Für die meditative Vertiefung des Evangeliums kann ich mich einem Vorschlag anschließen oder mit eigenen Worten ausdrücken, was mich besonders bewegt.

... dessen Stunde der Verherrlichung gekommen ist

... der wie ein Weizenkorn reiche Frucht bringt

... der als erhöhter Herr alle an sich ziehen wird

** siehe Gotteslob Nr. 6/3, S. 29*

Mit Jesus Christus den Alltag gestalten

Symbolmeditation: Brot

Ich bereite ein Stück Brot vor (vielleicht sogar selbst gebacken?), lege es auf einen schönen Teller oder eine schöne Serviette.

Ich komme zur Ruhe und mache mir bewusst, dass Gott in Liebe auf mich schaut.

Ich nehme den Geruch des Brotes wahr, seine Farbe und Beschaffenheit.

Ich nehme einen Bissen und kaue ihn langsam, dass sich der Geschmack ganz entfalten kann.

Welche Menschen sind beteiligt auf dem langen Weg vom Getreide zum fertigen Brot?

Was verbinde ich mit Brot? Welchen Stellenwert hat es in meinem Alltag?

Was brauche ich in meinem Leben so notwendig wie das tägliche Brot?

Jesus hat das Brot als Zeichen für seine bleibende Gegenwart in der Welt, bei uns Menschen, gewählt. Es ist das Zeichen seiner Hingabe. Was bedeutet es mir, mich mit Christus in der Eucharistie zu verbinden?

In gewohnter Weise schließe ich die Meditation mit einem vertrauensvollen Gespräch mit Christus und dem Vaterunser.

Fasten im Alltag: Brot bewusst genießen

Bei einer Mahlzeit in dieser Woche begnüge ich mich mit Brot. Ich nehme mir bewusst Zeit für dieses einfache Essen, beginne und beende es mit einem Tischgebet (z. B. aus dem Gotteslob, Nr. 16/7 bzw. Nr. 17/7). Wenn es möglich ist, bleibe ich dabei in Stille. Während des Essens kann ich mir in Erinnerung rufen, was mich bei der Symbolmeditation bewegt hat. Oder ich meditiere die Worte des Tischgebetes und verbinde mich in besonderer Weise mit Menschen, für die es nicht selbstverständlich ist, sich täglich satt zu essen. Ich kann auch meinen Umgang mit Lebensmitteln überdenken. Das, was mich bewegt, teile ich vertrauensvoll mit Jesus Christus.

Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Als Brot für viele Menschen hat uns der Herr erwählt ...

Wenn wir immer mehr so leben möchten wie Christus, werden wir einander zum Brot werden. Im Lied „Das Weizenkorn muss sterben“ (Gotteslob Nr. 620) heißt es sinngemäß, dass sich Jesus wie Brot versenkte. Wenn wir uns mit ihm verbinden, sollen wir selber wie Brot sein und uns für die Nöte der Menschen öffnen. Für welchen Menschen in meiner vertrauten Umgebung – in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz, bei einem Besuch – kann ich in dieser Woche wie Brot sein – durch ein stärkendes Wort, durch eine unauffällige Hilfe, durch mein Gebet, ...?

Christus hat keine Hände, nur unsere Hände, ...

... um den Menschen heute seine Nähe zu vermitteln. Er will, dass seine Botschaft durch uns „Hand und Fuß“ bekommt. Seine Vorliebe galt den Menschen am Rande. Lasse ich mich von dieser Art der Hingabe Jesu herausfordern, für die Nöte von Menschen offen zu sein, die nicht zu meinem Alltagsleben gehören? Oder habe ich große Hemmschwellen oder Vorurteile? Begegne ich im Alltag einer Not, mit der ich nicht umgehen kann oder wo ich aktiv werden möchte?

Der Blick auf die Hingabe Jesu lädt uns ein, selbst etwas zu tun. Mögliche Schritte:

Kontaktaufnahme mit Verantwortlichen aus dem jeweiligen Bereich - Information über die betreffende Fragestellung – ein Schritt konkreten Einsatzes (Bewusstseinsbildung in der Pfarrgemeinde, ehrenamtliche Mitarbeit, Besuchsdienst, Benefizveranstaltung, Unterschriftenaktion o. Ä.).

Wenn Sie nähere Informationen brauchen, wenden Sie sich an Frau Mag. Anna Six bei der Caritas (0664/806488124, a.six@caritas-kaernten.at). Sr. Regina Kaltenegger (0463/5877-2125, regina.kaltenegger@kath-kirche-kaernten.at) vermittelt Ihnen gerne Gesprächspartner aus dem Seelsorgeamt und von der Katholischen Aktion.

Wochenrückblick

Je näher das Osterfest rückt, desto herausfordernder werden die biblischen Texte. Was hat mich in dieser Woche besonders angesprochen? Wofür bin ich dankbar? Was hat mich sehr stark herausgefordert? Was kann ich innerlich noch nicht abschließen? Mit all dem vertraue ich mich der Liebe Gottes an.

Als Vorbereitung auf den Palmsonntag lese ich das Evangelium vom Einzug Jesu in Jerusalem (Mk 11,1-10).



Mit Jesus Christus den Menschen nahe sein

Die Karwoche



Katholische Kirche Kärnten
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität und Exerzitien

Spurensuche Fastenzeit 2012

Palmsonntag: Jesus empfangen

Die Liturgie dieses Sonntags hat zwei besondere Akzente: die Erinnerung an den Einzug Jesu in Jerusalem (Mk 11,1-10) sowie Leiden und Tod Jesu (Mk 14,1 – 15,47). Das „Hosanna“ und das „Kreuzige ihn!“ umspannen diesen Tag.

Die Teilnahme an der Palmprozession ist ein Zeugnis dafür, dass ich zu Jesus gehöre, dass ich ihn in meinem Leben willkommen heiße. Ich bin jetzt eingeladen und herausgefordert, auch im Leiden bei ihm zu bleiben. Was bewegt mich dabei? Wie möchte ich in meinem Alltag zum Ausdruck bringen, dass ich zu Jesus Christus gehöre?

Was bedeutet mir die Mitfeier der „drei österlichen Tage vom Leiden, vom Tod und von der Auferstehung des Herrn“? Wie kann ich es einrichten, auch am Gründonnerstag und Karfreitag die Liturgie mitzufeiern?

Rosenkranz bzw. Christusgebet*:

... der von den Menschen beim Einzug in Jerusalem als König empfangen wurde

Montag der Karwoche: Wertschätzung ausdrücken

Die Evangelisten Matthäus und Lukas berichten davon, dass Jesus vor seiner Passion von einer Frau mit kostbarem Öl gesalbt wurde, bei Johannes macht das Maria von Bethanien – das ist das Evangelium des heutigen Tages (Joh 12,1-11). Was mag diese Frauen dazu bewogen haben? Vielleicht waren sie tief in ihrem Herzen von Jesus angesprochen und haben mit dieser Geste ihre Zuneigung und Wertschätzung ausgedrückt. Die Jünger verstehen das nicht und ärgern sich über die angebliche Verschwendung. Jesus hingegen versteht diese Handlung – und lässt sie geschehen, ja, er gibt ihr einen tiefen Sinn im Blick auf seinen bevorstehenden Tod.

In meinen Mitmenschen begegnet mir Jesus Christus. Wem möchte ich heute Nähe und Zuneigung schenken?

Rosenkranz bzw. Christusgebet*:

... der von Maria von Magdala mit kostbarem Öl gesalbt wurde

Dienstag der Karwoche: Verratene Treue

Mitten in der dichten Atmosphäre des letzten Abendmahles entlarvt Jesus Judas als seinen Verräter und macht dem Petrus seine Selbstüberschätzung deutlich, indem er ihm die dreimalige Verleugnung voraussagt. Das heutige Evangelium (Joh 13,21-33.36-38) zeigt uns die unvorstellbare Tiefe und Größe der Liebe Jesu. Obwohl er um die Grenzen der Treue seiner Jünger weiß, hat er ihnen allen die Gemeinschaft geschenkt. Er bleibt sich selbst und seiner Liebe zu den Menschen treu, auch wenn er um die Abgründe der menschlichen Liebe weiß.

Wie steht es um meine Treue – zu einem Menschen, zu einer Entscheidung? Was hilft mir, Durststrecken und Wüstenerfahrungen durchzutragen? Ist mir der Blick auf Jesu Treue Hilfe und Bestärkung in solchen Situationen?

Rosenkranz bzw. Christusgebet*:

... der dem Petrus die Verleugnung vorausgesagt hat

Mittwoch der Karwoche: Verraten und verkauft

In den Messtexten der Karwoche wechseln die Erfahrungen sehr abrupt. Nähe und Verständnis werden abgelöst von Ablehnung und Missverständnissen. Das heutige Evangelium (Mt 26,14-25) stellt den Verrat des Judas in den Mittelpunkt. Was mag diesen Jünger dazu bewogen haben, mit den Gegnern Jesu zusammenzuarbeiten und seinen Herrn und Meister für ein paar Silberstücke an die Hohenpriester auszuliefern?

Kenne ich Situationen, in denen ich einen mir sehr vertrauten Menschen nicht mehr verstehen konnte? Wie habe ich darauf reagiert? Wie ergeht es mir, wenn ich selbst Ablehnung erfahre? Mit diesen Erfahrungen komme ich in Kontakt mit Jesus Christus, damit er sie zum Guten wandeln kann.

Rosenkranz bzw. Christusgebet*:

... der von Judas verraten wurde

Gründonnerstag: Liebe bis zum Äußersten

Mit dem Evangelium von der Fußwaschung (Joh 13,1-15) stimme ich mich auf die abendliche Liturgie ein.

Es ist schon erstaunlich: Jesus tut etwas, was sonst die Arbeit der Sklaven war, und die Jünger lassen das widerspruchslos geschehen. Nur Petrus reagiert auf diese ungewöhnliche Tat und wehrt sich anfangs dagegen. Als er erfasst, dass ihm Jesus dadurch Anteil an seiner bedingungslosen Liebe gibt, will er gleich ganz gewaschen werden – und zeigt dadurch, wie wenig er wirklich vom Tun Jesu versteht.

„Begreift ihr, was ich an euch getan habe?“ Diese Frage Jesu gilt auch mir. Verstehe ich, dass ich Anteil an der Liebe Jesu Christi habe? Und dass ich daher eingeladen bin, wie Jesus meinen Mitmenschen Liebe zu erweisen, auch wenn sie diese nicht verstehen oder annehmen können? Wie kann ich das in meinen Alltag „übersetzen“?

Wenn ich mich in der Eucharistiefeier (nicht nur) des heutigen Abends von der Liebe und Hingabe Jesu beschenken lasse, stärkt mich das für meinen Weg.

Rosenkranz bzw. Christusgebet*:

... der seinen Jüngern die Füße gewaschen hat

... der uns in der Eucharistie Anteil an seiner Liebe und Hingabe gibt

* siehe Gotteslob Nr. 6/3, S. 29

Karfreitag: Im Kreuz ist Heil, im Kreuz ist Leben, im Kreuz ist Hoffnung!

Heute hören wir in der Liturgie die Passion nach Johannes (Joh 18,1 – 19,42). Der Evangelist betont darin die Königswürde Jesu und dass er sein Leben freiwillig hingibt. Es geht sehr turbulent zu, eine Szene jagt die andere. Wenn ich das Evangelium höre, versuche ich ganz dabei zu sein und das Verhalten der einzelnen Personen aufmerksam wahrzunehmen.

Wenn die Liturgie am Abend gefeiert wird, kann ich um 15 Uhr bewusst innehalten und mich an die Todesstunde Jesu erinnern.

Ist es mir nicht möglich, die Liturgie mitzufeiern, nehme ich mir die Zeit, die Passion aufmerksam zu lesen oder ich bete die Andacht „Die sieben Worte Jesu am Kreuz“ aus dem Gotteslob (Nr. 776) oder den schmerzhaften Rosenkranz bzw. das Christusgebet* mit den gleichen Anrufungen.

Karsamstag: Leere aushalten

Der Karsamstag ist der einzige Tag des Jahres ohne liturgische Feier. Denn die Feier der Osternacht zählt schon zum Sonntag. Er ist ein Tag der Leere und des Übergangs. Die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen lässt die Zeit stillstehen – das ist die Atmosphäre dieses Tages. Wie würde es uns wohl ergehen, wenn wir wie die Jünger noch nicht wüssten, dass Jesus auferstanden ist?

Für die meisten Menschen ist dieser Tag schon von der Vorfreude auf Ostern geprägt und wird für die letzten Festvorbereitungen genützt. Gerade deshalb ist es sinnvoll, dass ich mir bewusst eine Zeit der Stille nehme, am besten in der Kirche beim Heiligen Grab. So habe ich Zeit, meinen eigenen Weg mit Jesus Christus zu überdenken oder auf die Erfahrungen während der Fastenzeit zurückzuschauen. Ich kann auch dem Gedanken Raum geben, dass es seit dem Tod Jesu keinen Ort oder keine Situation mehr gibt, in der er uns nicht nahe wäre.

Rosenkranz bzw. Christusgebet*:

... der in das Reich des Todes hinabgestiegen ist

... der die Macht des Todes überwunden hat

Ostersonntag: Ausblick Auferstehung

Jesu Wirken für uns Menschen geht in einer neuen Qualität weiter. Die Erzählungen über die Begegnungen mit dem Auferstandenen zeigen, wie sehr Christus sich auf den jeweiligen Menschen einstellt. Auch mir will er ganz persönlich begegnen. Wie zeigt er sich mir in meinem Alltag? Diesen österlichen Lichtspuren darf ich mich getrost anvertrauen.