

*„... ein neuer Weg,
eine innere Pilgerschaft,
die unser ganzes Leben
ändert“*

Anregungen und
geistliche Impulse
im Anschluss an den
XX. Weltjugendtag
für die
Weihnachtszeit
und darüber
hinaus



***„... ein neuer Weg,
eine innere Pilgerschaft, die unser
ganzes Leben ändert“***

Anregungen und geistliche Impulse im Anschluss
an den XX. Weltjugendtag für die Weihnachtszeit
und darüber hinaus

15. November 2005

**Herausgeber:
Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz
Kaiserstraße 161, 53113 Bonn**

Inhalt

1.	Einführung	4
2.	„Er lädt uns ein zu der inneren Wanderschaft, die Anbetung heißt“	6
2.1	„Wir sind gekommen, um Ihn anzubeten“ – Theologische und spirituelle Dimensionen der Anbetung	6
2.2	Gruppenstunde zum Thema: „Christus begegnen in der eucharistischen Anbetung“	14
2.3	Gestaltungsvorschlag für eine eucharistische Anbetungsstunde: „Ich stehe vor dir mit leeren Händen, Herr“	18
2.4	Körperhaltungen der Anbetung und des Gebets	22
2.5	Besuch an der Krippe	26
2.6	Christus begegnen im Rosenkranzgebet	31
2.6.1	Die eigene Not und die der Welt vor Gott bringen – Über die leise Botschaft des Rosenkranzes	31
2.6.2	Anregung für die Praxis: Das Rosenkranzgebet als „Spurensuche“	33
2.7	Gebete - Texte - Meditationen	35
3.	„Mit der Liebe zur Eucharistie werdet Ihr auch das Sakrament der Versöhnung neu entdecken“	44
3.1	Grundlegende Aspekte und Hinführung zum Sakrament der Versöhnung	44
3.2	Anregungen zur persönlichen Vorbereitung auf die Feier des Sakraments der Versöhnung	49
3.2.1	Betrachtung meines Lebens im Lichte des Evangeliums	49
3.2.2	„Sie zogen auf einem anderen Weg heim in ihr Land“ (Mt 2,12) – Umkehr in den Alltag	52
3.3	Vorschlag für einen Tagesrückblick	55
3.4	Gruppenstunde zum Sakrament der Versöhnung	56
3.5	Gestaltungsvorschlag für einen Abend der Versöhnung	59
3.6	Geistliche Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen	61
3.7	Gebete - Texte - Meditationen	64
4.	Weitere Anregungen: Berufen zum Menschen-Sein, zum Christ-Sein und zum Jünger-Sein	73
4.1	Vorschlag zur Gestaltung einer geistlichen Kirchenführung	73
4.2	Anregung zur persönlichen Meditation	76
4.3	Erneuerung der Versprechen in Taufe und Firmung als Annahme des Bundes mit Gott	78
5.	Der Stern – Wegweiser zum Leben	82
6.	Anmerkungen	83
7.	Literatur und Materialien	85
7.1	Verwendete und weiterführende Literatur	85
7.2	Ausgewählte Projekthinweise	87

1. Einführung

Liebe Jugendliche und alle, die der Weltjugendtag berührt hat!

Das große Geschenk des XX. Weltjugendtags mit den Tagen der Begegnung in den deutschen Diözesen liegt schon wieder einige Monate hinter uns. Wochen und Monate voller dankbarer Erinnerung an diese begeisternden Tage, Wochen und Monate der Reflexion und der Überlegung, wie der Schwung dieser Tage uns weiter bewegen kann. Nach dem Wunder der Brotvermehrung heißt es: „Als die Jünger die übrig gebliebenen Brotstücke einsammelten, wurden 12 Körbe voll“ (Mt 14,20b). Inzwischen sammeln wir die „übrig gebliebenen Brotstücke“ eines Wunders der Vermehrung von Glaube, Hoffnung und Liebe, der Vermehrung von Sinn und Zuversicht, von Weite und Tiefe unseres Lebens. Die Ideen und kreativen Möglichkeiten gehen weit über die Erfahrung in den Augusttagen hinaus. Wir dürfen dankbar sein, was an Ideen, Hilfen und Perspektiven für die Zukunft zurzeit auf allen Ebenen entwickelt wird. Dazu möchten wir für die unmittelbar vor uns liegende Zeit des Jahreswechsels zwei Aspekte herausgreifen: die Anbetung und die Versöhnung.

Papst Benedikt XVI. sagte uns auf dem Marienfeld über die Drei, die endlich das Ziel ihres Weges gefunden hatten: „Der äußere Weg dieser Männer war zu Ende. Sie waren am Ziel. Aber an dieser Stelle beginnt für sie ein neuer Weg, eine innere Pilgerschaft, die ihr ganzes Leben ändert.“¹ Zu diesem neuen Weg, dieser inneren Pilgerschaft, möchten wir mit dieser Arbeitshilfe ermutigen und Sie durch einige Hilfen begleiten, besonders für die Tage von Weihnachten bis Epiphanie (6. Januar), für die Tage nach der Feier des Ereignisses von Bethlehem, in denen die Suchenden unterwegs sind, um das Kind zu finden und anzubeten. Gerade diese Tage zwischen den beiden Hochfesten mit der Jahreswende („zwischen den Jahren“) eignen sich besonders für die Vertiefung von zwei Kernerfahrungen des Weltjugendtags: Anbetung und Versöhnung. Anbetung, d.h. Gott wieder neu die erste Stelle des Lebens zu geben; Versöhnung, um den eigenen Standort vor Gott wieder neu zu bestimmen, vor allem auch in der Rückschau auf ein Jahr und zum Beginn eines neuen Jahres.

Bei der Vigil auf dem Marienfeld, die wohl alle sehr tief beeindruckt hat, rief der Papst uns angesichts der eucharistischen Anbetung zu: „Christus ist da wie damals in Bethlehem. Er lädt uns ein zu der inneren Wanderschaft, die Anbetung heißt. Machen wir uns jetzt auf diesen inneren Weg und bitten wir ihn, dass er uns führe.“² Deshalb gibt es in diesem Heft eine Reihe von Hilfen zur Anbetung, vor allem auch vor dem eucharistischen Herrn. Schon vor vielen Jahren hat der Theologe Karl Rahner uns Worte über die eucharistische Anbetung geschenkt, die bis heute – gerade nach der Erfahrung von Köln – aktuell sind: „Ich meine, es sollte auch in der Zukunft der Kirche, und zwar nicht nur in den seltensten Fällen,

so sein: Da kniet ein Christ allein und still in der Kirche vor dem heiligen Schrein, in dem das Brot des Lebens für seinen Empfang aufbewahrt wird. Dieser Christ weiß, dass Gott überall ist, mit seiner Macht und Liebe alles trägt, allem unsagbar nahe ist, die ganze Welt der Dom zu seiner ewigen Anbetung ist. Aber dieser Christ weiß auch, dass es selber noch lange nicht weiß, dass der in Allmacht und Liebe überall gegenwärtige Gott, weil wir ihm nicht immer nahe sind, sich selbst einzelne Orte und Wirklichkeiten geschaffen hat, die es uns, die in Raum und Zeit Gefangenen, leichter machen, seine Gegenwart zu ergreifen. – Jesus aber ist das Ereignis, in dem Gott unüberbietbar und unwiderruflich für den endlichen Menschen seine heilschaffende Gegenwart gegeben hat. Und vor diesem leibhaftigen Jesus, wenn auch verhüllt unter sakramentalen Zeichen, kniet dieser Christ. (...) Er schaut auf den, den sie durchbohrt haben; er ist dem ganz leibhaftig nahe, in dem Gott die Welt als seine eigene Wirklichkeit angenommen hat. Der betende Christ schweigt, er nimmt die stille Ruhe dieses Sakraments entgegen, er kann diesem sakramental gegenwärtigen Herrn seines Lebens dieses oder jenes Anliegen seines Lebens vortragen; aber letztlich will er durch diesen sakramental gegenwärtigen Jesus eben doch nur aufgenommen werden in die Wahrheit und Liebe Gottes, die sich schweigend von diesem sakramentalen Zeichen her ausbreitet. Ich meine, wir dürfen auch in Zukunft das, was unsere christlichen Vorfahren geübt haben, nicht vergessen.“³

In der Abschlussfeier auf dem Marienfeld hat Papst Benedikt XVI. uns weitergeführt: „Mit der Liebe zur Eucharistie werdet ihr auch das Sakrament der Versöhnung neu entdecken, in der Gottes verzeihende Güte immer wieder einen Neubeginn in unserem Leben möglich macht.“⁴ Wer sich Christus aussetzt, wie er sich uns aussetzt, wird entdecken, wo sein Leben dieser Liebe Christi zu uns nicht entspricht, wo unsere Antwort verweigert wird oder sehr schwach und unglaubwürdig ausfällt. Leider haben wir in den letzten Jahren vielfach verlernt, was es bedeutet, sich selbst vor Gott auszusprechen, einem Menschen gegenüber, dem Priester, der in Vollmacht das befreiende Wort aussprechen darf: Ich spreche dich los von deinen Sünden. Die vielfältigen Weisen der Versöhnung mit sich selbst, mit anderen und mit Gott verdichten sich in dieser Erfahrung der hörbaren Zuwendung Gottes: Ich spreche dich los, so wie die vielfältigen Weisen der Gegenwart Gottes unter uns sich verdichten in dem lebendigen Dasein Christi, im sichtbaren Brot.

Der neue Zugang zur Eucharistie und zur Anbetung, zur Versöhnung und zum Bußsakrament ist eine Frucht der Weltjugendtage, die wir gerade heute nicht übersehen sollten, wo sich viele von Eucharistie und Versöhnung entfremden lassen. Ein neuer Weg, eine innere Pilgerschaft, die unser ganzes Leben ändert! – Mögen die Tage des Advents und der Weihnachtszeit, besonders auch die Tage und Nächte zwischen Weihnachten und Epiphanie uns mitnehmen auf diesem Weg!

+ *Franz-Josef Bode*

Bischof Dr. Franz-Josef Bode

Vorsitzender der Jugendkommission der Deutschen Bischofskonferenz

2. „Er lädt uns ein zu der inneren Wanderschaft, die Anbetung heißt“⁵

2.1 „Wir sind gekommen, um Ihn anzubeten“ – Theologische und spirituelle Dimensionen der Anbetung

„Wir sind gekommen, um IHN anzubeten.“ Dazu hat Papst Benedikt XVI. in seiner Schlussansprache an die deutschen Bischöfe am 21. August 2005 wichtige Worte gefunden:

„Wir sind oft so bedrängt, begreiflicherweise so bedrängt von den ungeheuren sozialen Nöten in der Welt, von den ganzen organisatorischen, strukturellen Nöten, die es gibt, dass die Anbetung gleichsam als etwas später zu Tuendes an die Seite rücken kann.

Pater Delp hat auch darüber einmal gesprochen, dass nichts wichtiger ist als die unverlorene Anbetung. Er hat es in dem Kontext von damals gesagt, wo sichtbar war, wie die zerstörte Anbetung den Menschen zerstört. Aber es geht uns in unserem neuen Kontext mit der verlorenen Anbetung und damit dem verlorenen Gesicht der Menschenwürde wieder ganz neu an, die Priorität der Anbetung zu sehen und es auch den jungen Menschen und uns selber, unseren ganzen Gemeinden ins Bewusstsein zu rücken, dass dies nicht ein Luxus in verworrener Zeit ist, den man sich vielleicht gar nicht leisten kann, sondern Priorität. Wo nicht mehr angebetet wird, wo nicht Gott zuerst die Ehre gegeben wird, da können auch die Dinge des Menschen nicht wachsen.

Wir müssen daher versuchen, eben das Gesicht Christi, das Gesicht des lebendigen Gottes sichtbar zu machen, so dass es uns dann von selber geht wie den Weisen, dass wir niederfallen und ihn anbeten. Natürlich gehört zu den Weisen zweierlei: Sie waren zuerst Suchende und dann Findende und Anbetende. Viele Menschen heute sind Suchende. Wir selber sind es auch. Im Grunde muss in unterschiedlicher Dialektik immer beides da sein. Wir müssen Ehrfurcht haben vor dem Suchen der Menschen, dieses Suchen unterstützen, sie fühlen lassen, dass der Glaube nicht einfach ein fertiger Dogmatismus ist, der das Suchen, den großen Durst der Menschen auslöscht, sondern dass er erst die große Pilgerschaft ins Unendliche bringt, dass wir gerade als Glaubende immer Suchende und Findende zugleich sind.“⁶

Es ist gut, sich dem Geheimnis der Anbetung auf verschiedene Weise zu nähern:

I. Klärungen

■ Anbetung (lateinisch „adoratio“/ griechisch „proskynesis“) ist eine Form des Gebets, die im Kultus aller Religionen in verschiedenen Akzentuierungen nachweisbar ist. Ihr Objekt ist die Manifestation göttlicher Wirklichkeit. Auch wenn

sie sich der Natur, Kunstgegenständen oder Personen zuwendet, meint sie das Göttliche. Papst Benedikt hat in seiner Predigt im Rahmen der Eucharistiefeyer auf dem Marienfeld am 21. August 2005 Anbetung wie folgt erklärt: „Das griechische Wort heißt ‚proskynesis‘. Es bedeutet den Gestus der Unterwerfung, die Anerkennung Gottes als unseren wahren Maßstab, dessen Weisung wir folgen. Es bedeutet, dass Freiheit nicht bedeutet, sich auszuleben und für autonom zu halten, sondern sich nach dem Maß der Wahrheit und des Guten zu richten und so selbst wahr und gut zu werden. Dieser Gestus ist notwendig, auch wenn unser Freiheitsstreben ihm zunächst entgegensteht. Aber uns zueignen können wir ihn erst ganz in der zweiten Stufe, die sich im Abendmahl eröffnet. Das lateinische Wort für Anbetung heißt ‚ad-oratio‘ – Berührung von Mund zu Mund, Kuss, Umarmung und so im Tiefsten Liebe. Aus Unterwerfung wird Einung, weil der, dem wir uns unterwerfen, die Liebe ist. So wird Unterwerfung sinnvoll, weil sie uns nicht Fremdes auferlegt, sondern uns freimacht zum Innersten unserer selbst.“⁷

■ Im Christentum kommt Anbetung allein Gott zu als höchste Form innerer und äußerer Hinwendung. Das vernunftbegabte Geschöpf erkennt darin die absolute Erhabenheit und Einzigkeit Gottes und seine eigene Abhängigkeit von ihm. Anbetung ist die Grundhaltung jedes religiösen Menschen, der sich des Geheimnisses bewusst ist, das ihn umgibt und das der Grund alles Geschaffenen ist. Nur wer einen Blick für die Dimension gewinnt, die über das Sichtbare und Greifbare hinausgeht, wird in der rechten Weise zur Anbetung finden.

■ Der christliche Glaube richtet sich nicht auf ein irgendwie geartetes höchstes Wesen, sondern auf den personalen dreifaltigen Gott, der in sich lebendiges Gemeinschaftsgeschehen ist. Der Gott der Christen ist der Gott, zu dem man „Du“ sagen kann, der in sich nicht starre Einheit ist, sondern eine Bewegung der Liebe, eine Bewegung der Beziehung und der Gemeinschaft in Einheit und Verschiedenheit: Gott der Vater, der Schöpfer, der Ursprung, die Urautorität; Gott der Sohn, der zu den Menschen gegangen ist bis in die tiefste Niedrigkeit, bis ins Leiden, bis in den Tod; und Gott der Geist, der die Gemeinschaft zwischen beiden darstellt. Anbetung ist ein Eintauchen in ein Beziehungsgeschehen, sie ist die höchste Form einer Antwort auf den Gott hin, der die Liebe ist.

■ Anbetung ist - als wesentlicher Vollzug des Glaubens - ein ganzheitlicher Vorgang, bei dem die äußere Haltung der inneren Gesinnung entsprechen soll. Anbetung hat mit dem ganzen Menschen zu tun. Die Gebetsformen der Anbetung sollen sich äußerlich und innerlich entsprechen, das Innen und das Außen sollen stimmig sein.

■ „Anbetung“ ist etwas anderes als „Verehrung“. Wenn wir die Muttergottes verehren oder einen Mitmenschen, dann ist das nicht Anbetung. Verehrung heißt lateinisch „veneratio“, im Griechischen ist es „douleia“ im Sinne eines Dienstes.

II. Biblische Grundlagen

Altes Testament:

Gott offenbart sich im dritten Kapitel des Buches Exodus dem Moses als der „Ich bin da“ (Jahwe). Er ist ein Gott, der einen Namen hat, aber nicht einen Namen, den man begreifen könnte, sondern der immer noch über sich selbst hinaus ist: „Ich bin der ich bin da“. Und er nennt sich mit den Namen der Menschen: der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs. Gott hat keinen anderen Namen als sein Dasein und den Namen der Menschen. Als solcher ist er ein eifersüchtiger Gott (Ex 20,5; 34,14; Dtn 4,24; 5,9; 6,15; Jos 24,19; vgl. auch etwa Jes 33,14; Hebr 12,29), der alle Anbetung und Beziehung auf sich zieht.

Dies aber nicht einfach als Forderung, sondern begründet: weil er sich zuerst auf den Weg zu den Menschen gemacht hat. In Exodus 20 wird vor der Formulierung der eigentlichen „10 Gebote“ ausdrücklich betont: „Ich bin Jahwe, dein Gott, der dich aus Ägypten geführt hat“. Jetzt kann man ergänzen: *„Weil das so ist, sollst und wirst du keine anderen Götter mehr neben mir haben. Weil du das erfahren hast, spürst du doch: Ich bin der Einzige.“* Vertieft findet sich das im Glaubensbekenntnis Israels: „Höre, Israel! Jahwe, unser Gott, Jahwe ist einzig. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft“ (Dtn 6,4f).

Die Propheten haben genau dies ein ums andere Mal eingeholt. Immer wenn Israel sich allzu sehr irgendwelchen Vordergründigkeiten, irgendwelchen Oberflächlichkeiten im Kult oder in der Politik zuwandte, haben die Propheten auf den ersten Platz Gottes hingewiesen. Das ist der Sinn der Prophetie: die Menschen wieder zur Mitte, zu Gott zu bringen.

Die Psalmen drücken den Lobpreis des immer größeren Gottes in verschiedener Weise aus. Sie scheuen sich aber auch nicht, vor diesem größeren Gott zu klagen, zu schreien. Die Beziehung zu unserem Gott ist eben nicht die zu einem Tyrannen, den wir gnädig stimmen müssten, sondern so, dass wir vor ihm unser ganzes Leben ausbreiten können.

Aufschlussreich ist auch die Geschichte von Elia, der die Baalspriester, die Priester des fremden Gottes, umgebracht hat und dann erfahren muss, dass Gott sich ihm nicht zeigt im Erdbeben, im Feuer, im Sturm, sondern im leisen Säuseln (vgl. 1 Kön 19). Gott ist nicht zuerst der Gott des Sturmes, der Sensation, des Feuers, sondern er ist der Gott des Leisen, des immer Größeren, in dem ich mich bergen kann.

Neues Testament:

Der Bericht von der Versuchung Jesu spricht die Grundversuchung des Menschen an, etwas anderes als Gott für Gott zu halten, etwas anderes anzubeten,

etwas anderes an die erste Stelle zu setzen. Die anderen Versuchungen Jesu ranken sich darum: nur vom Brot allein zu leben und Gott für seine eigenen Zwecke einzusetzen, ihn auf die Probe zu stellen. Das ist die schlimmste Form der Versuchung, das ist das Gegenteil von Anbetung.

Im vierten Kapitel des Johannesevangeliums wird von verschiedenen Orten der Anbetung gesprochen, und Jesus sagt sinngemäß: Die wahren Anbeter des Vaters sind im Geist und in der Wahrheit, sie sind nicht abhängig von einem Ort. Die nächsten Sätze führen das weiter: Jesus selbst ist der Ort der Anbetung; der Tempel ist überholt in seiner Person. Es geht nicht mehr zuerst um den Ort, so wichtig Orte auch sind, sondern um eine Beziehung zu einer Person. – Jesus „meinte den Tempel seines Leibes“ bei der Tempelreinigung.

An vielen Stellen im Neuen Testament ist indirekt oder direkt davon die Rede, dass Jesus angebetet wird, zumeist nachdem entsprechende Erfahrungen mit ihm gemacht wurden, etwa am Schluss der Seesturmgeschichte (vgl. Lk 8,22-25 par) oder nach der Auferstehung. Aber auch das ist wichtig: „Einige hatten Zweifel.“ – Es steckt immer in der Anbetung auch die innere Versuchung zu zweifeln, ob denn dieser Gott wirklich der Größere ist, der Anbetungswürdige. Im Vaterunser bitten wir eindringlich: „...führe uns nicht in die Versuchung zu glauben, dass es dich gar nicht gibt oder dass du gar nicht der Größere bist.“

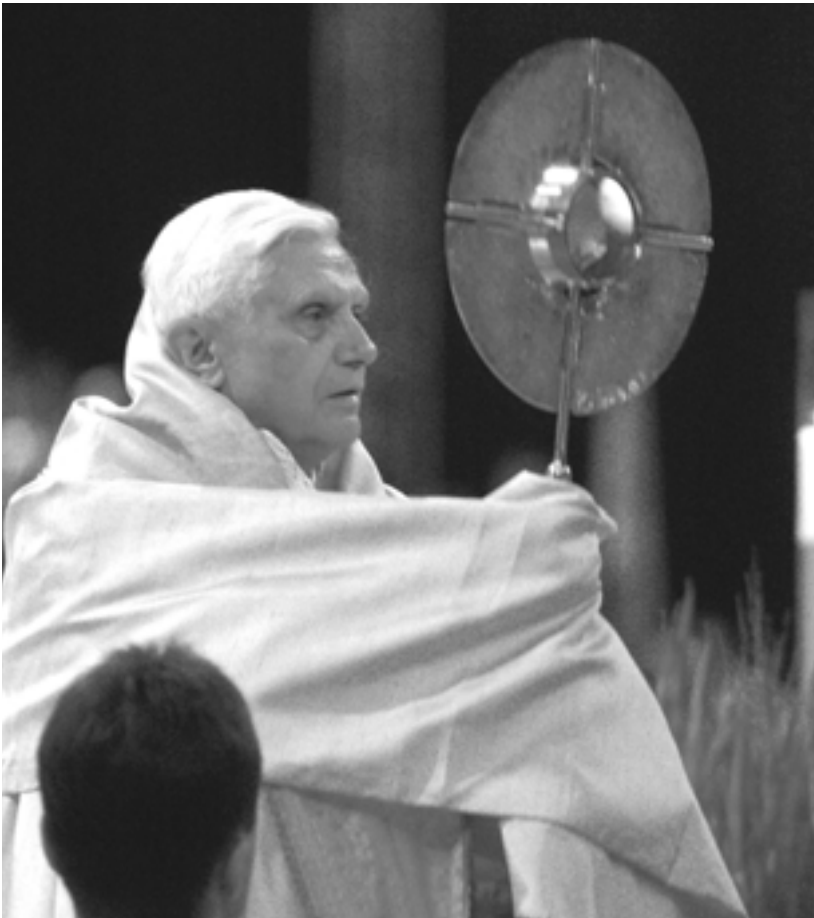
Bei Paulus heißt es im berühmten Philipper-Hymnus: „Er war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, wie Gott zu sein, sondern entäußerte sich und wurde wie ein Sklave und den Menschen gleich ... Darum hat ihn Gott über alle erhöht ..., damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihre Knie beugen vor dem Namen Jesu.“ – Das ist vielleicht eine der tiefsten Aussagen über das Gottesbild der Christen und unsere Beziehung zu Gott. Unser Gott ist nicht im ‚Oben‘ geblieben, sondern hat sich ins ‚Unten‘ begeben, und weil er in unser ‚Unten‘ gekommen ist, nimmt er uns mit in die Bewegung zum ‚Oben‘, in die Anbetung hinein. Er ist der Anbetungswürdige, vor ihm knien wir nieder, weil wir nur im Knien ihn als den immer Kleineren entdecken. Weil er Kind geworden ist, beten wir ihn an, nicht weil wir von seiner Größe überwältigt und klein gemacht würden.

Auf den letzten Seiten der Bibel ist die Rede von der Anbetung des Lammes. Am Ende steht nicht das Bild des Löwen oder irgendeines starken Tieres, auch nicht der Schlange oder des Stieres, sondern das Bild des Lammes. Im Lamm sind die Tragfähigkeit (das Lamm, das die Sünden der Welt trägt) und die Empfindsamkeit, die Hingabefähigkeit miteinander vereint. Wieder ist es der immer größere Gott, der sich ins immer Kleinere gibt. Autorität und Hingabe fallen in eins. Dann gibt es bei Paulus noch Aussagen darüber, dass Gott in uns selbst gegenwärtig ist, dass wir den Ort der Anbetung nicht im Außen suchen müssen. Gott ist in unserem Gewissen in uns anwesend, und wir vollziehen in unserer inner-

sten Beziehung zu ihm und im Horchen auf unser Innerstes in der Vertiefung unseres Lebens die Anbetung.

Und schließlich: Durch die reale Gegenwart Christi im Sakrament der Eucharistie sind die eucharistischen Gestalten in besonderer Weise das Gegenüber unserer Anbetung. Christus setzt sich in diesem Sakrament uns Menschen aus, und wir setzen uns ihm aus. Die ganze Bewegung Gottes, die Schöpfung, die Menschwerdung und das Brot- und Weinwerden in der Eucharistie sind der äußerste Weg Gottes zum Menschen. Brotwerden heißt ja, sich vollkommen in die Hände der Menschen zu geben, sich teilen zu lassen, Autorität und Hingabe mit Gottsein und Menschwerdung zu verbinden.

Der Akt der Anbetung vor der Eucharistie ist ein völliges Offenwerden vor dem, der sich uns aussetzt. Wir sprechen von der Aussetzung des Allerheiligsten.



III. Grunderfordernisse der Pastoral

Das biblische Gottesbild sieht Anbetung als ein Beziehungsgeschehen einem Gott gegenüber, der uns nicht mehr Knechte, sondern Freunde nennt (Joh 15,14f), dessen Autorität in der Hingabe besteht, dessen vorgängige Liebe uns zur Antwort unserer eigenen Liebe herausfordert.

Anbetung ist deshalb ein Akt der Freiheit, weil er sich nicht bezwingen lässt von allen möglichen Dingen der Welt, auch nicht von sich selbst oder anderen Menschen, sondern sich auf einen Größeren hin öffnet. Weil er Gott an die erste Stelle setzt, ist der Mensch allen anderen Dingen gegenüber freier. Deshalb hat die Anbetung mit Freiheit zu tun und eben nicht mit Knechtung. Ein Knecht würde sich niederwerfen, um den Herrn zu besänftigen, ein Freund wirft sich nieder, weil er erkannt hat: „Du bist es! Du bist es, den ich gesucht habe!“ Oder wie Petrus einmal sagt: „Zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens“ (Joh 6,68).

Gottes Größe macht den Menschen nicht klein, sondern weil der Mensch Gottes Ebenbild ist, wächst die Größe des Menschen mit der Größe Gottes. Die christlichen Aussagen über die Menschenwürde, die wir etwa bei den vielen bioethischen Fragen betonen, gründen in diesem Zusammenhang. Deshalb ist die größte Verherrlichung Gottes der lebendige Mensch (Irenäus von Lyon). Nicht Gebetsformeln, nicht irgendwelche Dinge, sondern der lebendige Mensch selbst ist die größte Verherrlichung und Anbetung Gottes. Das ist eine ungeheure Aussage über den Menschen und natürlich auch über die Anbetung.

Aus der Erfahrung der Zuwendung Gottes wächst die eigentliche Anbetung. Denn vor dieser Liebe relativiert sich alles andere und wird nicht zu ‚Gott‘ in unserem Leben. Die Anbetung ordnet den Menschen, die Dinge, die Ereignisse richtig ein, weil sie Gott den ersten Platz gibt, und fordert immer neu zur Frage heraus: Was ist mir eigentlich heilig, wer ist mir heilig?

Noch einmal anders: Wir sollen Gott in allen Dingen suchen (Ignatius), ihn überall entdecken; wir sollen unterscheiden, was uns zu Gott führt oder was uns von ihm trennt; aber wir sollen nie etwas zu Gott machen, was nicht Gott ist. Gott wirklich Gott sein lassen, ist das, was die Bibel mit Reich Gottes meint.

IV. Spirituelle Anmerkungen

Das Vaterunser ist eine Urform der Anbetung: „Vater unser ... Dein Name/ Dein Reich/ Dein Wille“ – erst dann folgen die Bitten.

Das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat, beginnt mit der Hinwendung zu Gott: Dein Name, Dein Reich, Dein Wille, nicht mein Name, mein Reich, mein Wille.

Wer zur Anbetung kommen will, muss den Namen Gottes hochhalten und nicht sein eigenes Reich aufbauen, nur den eigenen Willen durchsetzen wollen. Nachdem ich Gott so angesprochen habe, kann ich alles vor ihm ausbreiten: die Schuld, die Bitte um Brot und das Lebensnotwendige, die Bitte, nicht in Versuchung zu geraten und vom Bösen befreit zu werden – also die Urbitten der Menschen, die Urschreie und Ursehnsüchte, die im Menschen stecken.

Der von den Nationalsozialisten hingerichtete Jesuitenpater Alfred Delp sagte: „Brot ist wichtig“ (etwas zum Leben), „die Freiheit ist wichtiger“ (Unabhängigkeit von den Dingen), „am wichtigsten aber die ungebrochene Treue und die unverratene Anbetung“.⁸

Ein weiterer Aspekt: Anbetung Gottes ist für Christen nicht denkbar ohne Hingabe an die Menschen. Niemand kann Gott an den Menschen vorbei lieben. Die Hingabe an den Menschen, die Zuwendung zum Menschen ist die Zuwendung zu Gottes Ebenbild und darin auch Anbetung und Gebet. Urbild ist der gekreuzigte Christus selbst.

Kardinal Joseph Ratzinger, der heutige Papst Benedikt XVI., zeigt in seiner Einführung in das Christentum eindrücklich, dass Anbetung und Hingabe eins sind: „Die Arme des Gekreuzigten weisen ihn als den Anbetenden aus (die Hände erhoben), aber sie geben zugleich der Anbetung eine neue Dimension, die das Spezifische christlicher Verherrlichung Gottes ausmacht: Diese geöffneten Arme sind Ausdruck von Anbetung auch und gerade dadurch, dass sie die völlige Hingabe an die Menschen ausdrücken, dass sie die Geste der Uarmung, der vollen und ungeteilten Brüderlichkeit sind. Vom Kreuz aus fand die Theologie der Väter symbolhaft in der christlichen Gebetsgeste den Ineinsfall von Anbetung und Brüderlichkeit, die die Untrennbarkeit des Dienstes für den Menschen und der Verherrlichung Gottes darstellt.“⁹ – Man kann die Liturgie nicht gegen die Diakonie ausspielen, weil Liturgie und Diakonie immer zwei Seiten einer Medaille sind.

V. Liturgische Hilfen

Wichtig ist, dass nicht nur eucharistische Anbetung wirkliche Anbetung ist. Anbetung kann sich in unterschiedlichen Formen ausdrücken, in sehr persönlicher Weise oder in Gebeten, die vorgegeben sind.

In jedem Fall muss es zu einer Konzentration kommen, zur Stille, damit das Gebet im Leisen geschieht, um ins Innere des Geheimnisses Gottes einzutreten.

Gebetshaltungen können die Anbetung fördern. Beim Vaterunser ist es oft hilfreich, zu Beginn die Hände zu öffnen als Hinweis auf den Größeren und die

Bereitschaft, sich beschenken zu lassen; im zweiten Teil, in dem es konkreter um uns geht, sich an den Händen zu fassen; und am Ende in der Doxologie die Hände zu erheben. Eine andere Form der Hilfe ist der Akt des Sich-Hinkniens, des Sich-kleiner-Machens vor Gott, um ihn im Kleineren auch zu entdecken. Oder das Ausgestrecktsein auf dem Boden als Bild der ‚Boden-Haftung‘, aber auch der völligen Hingabe.

Aufmerksam sein sollten wir neben dem Vaterunser und den Psalmen auch für die liturgischen Texte, die besonders zur Anbetung herausfordern: Gloria, Sanctus, Tedeum, Doxologien, Hymnen. Vergessen wir nicht, dass Jesus selbst in eine Gebetshaltung zum Vater eintritt, wenn wir etwa an die große Gebetssequenz im Johannes-Evangelium denken (Joh 17), aber auch an die vielen Male, wo Jesus sich zurückzieht und dem Vater zuwendet. In Gott selbst gibt es die Bewegung der Gegenseitigkeit und der Beziehung.

Die äußeren und inneren Hilfen, die es gibt, sollten genutzt werden: dass man sich an einem bestimmten einladenden Ort einfindet; dass es bestimmte Zeiten braucht; dass wir Hilfen geben, sich etwa über Meditation (z. B. Rosenkranz) in das Geheimnis Gottes hineinzubegeben und zur Anbetung zu finden. Oder man schaue in die Gesichter der Menschen und bringe all diese Gesichter und alle deren Nöte vor Gott. Es ist leichter – auch in der Anbetung – andere Menschen ‚mitzunehmen‘ ins Gebet, weil es konkreter wird.

Und dann die Form der eucharistischen Anbetung, für die es zumeist die feierliche Monstranz gibt. Manchmal ist es aber auch gut, sich einfach nur auf eine gebrochene Scheibe des Heiligen Brotes zu beziehen: diese ganz schlichte Form zu schauen auf den, der sich für uns geteilt hat.

Entscheidend ist, dass wir doch am Schluss sagen, was im Römerbrief steht (Röm 12,1): „Bringt euch selbst als lebendiges und heiliges Opfer dar, das Gott gefällt. Das ist für euch der wahre und angemessene Gottesdienst.“ Es genügt keine formale Anbetung der vielen Worte vor Gott. Die letzte Anbetung, die letzte Verherrlichung Gottes ist der lebendige Mensch selbst, der sich als Ganzes mit seinen Freuden und Sorgen, mit seiner Hinwendung zu den Menschen, mit all dem, was ihn ausmacht, vor den größeren Gott bringt.

Gloria Dei – vivens homo! (Irenäus)

Bischof Dr. Franz-Josef Bode

2.2 Gruppenstunde zum Thema: „Christus begegnen in der eucharistischen Anbetung“

Material

- Schrifttext Joh 6,48-59 als Kopie für alle Teilnehmenden
- Symbole: Rucksack, Scherben, Brief oder Notizblock, Zeitung, Schale, Zollstock
- Stifte
- Ein kl. Heft (DIN A6 oder DIN A7) für jeden
– oder Papier und Tacker zum selber machen

Bibelteilen

Bibelstelle aus dem Johannesevangelium:

„Ich bin das Brot des Lebens“ (Joh 6,48 - 59)

1. Gemeinsames Lesen
2. Jeder liest den Text in Stille nochmals durch und unterstreicht, was ihn am meisten anspricht.
3. Jeder nennt ein (oder mehrere) Worte/Sätze, die ihm wichtig sind (nicht nach der Reihe, es wird noch nicht darüber gesprochen).
4. Wir sprechen über die Stelle: Welche Worte sind wichtig – schwer zu verstehen – geben uns zu denken?

Persönliche Erarbeitung an verschiedenen Stationen

Die folgenden Stationen sind im Raum verteilt. Die Teilnehmer haben Zeit, an den Stationen zu verweilen (Je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht, den Hinweis geben, dass man lieber bei ein oder zwei Stationen länger verweilen soll, anstatt alle durchzumachen). Zu Beginn erhält jeder Teilnehmer ein kleines Heft, in das er/sie zu jeder Station ein persönliches Gebet formuliert.

1. Station: Ich darf ankommen bei dir Symbol: Rucksack

Wie war das, als du einmal nach langer Reise an deinem Ziel angekommen bist?

Was empfandest du, als du von lieben Menschen herzlich empfangen wurdest?

Wie war das, als du einmal erlebtest, jemand erwartet dich und hat Zeit für dich?

Am Beginn der Anbetung steht das Ankommen. Die Zeit der Stille lädt mich ein, meinen Rucksack abzustellen, den Rucksack meiner Gedanken und Fragen, meiner Erlebnisse und Eindrücke. Ich darf ankommen bei Gott. Gott möchte ankommen bei mir. Er wartet auf mich, hat Zeit für mich, ist ganz da für mich.

2. Station: Du nimmst mich an, so wie ich bin Symbol: Scherben

Ist dir einmal ein wertvoller Gegenstand aus den Händen gefallen und zerbrochen?

Wie hast du reagiert? Wie hat deine Umgebung (z. B. Eltern, Geschwister, Lehrer) reagiert?

Scherben – Symbol für das, was daneben ging, was kaputt ging, was ich selbst oder andere zerstört haben aus Leichtsinn, Ungeschicklichkeit, Bosheit.

Die Begegnung mit Christus lädt mich ein, die Scherben meines Lebens vor Gott zu bringen. Er nimmt sie an. Er nimmt mich an, so wie ich bin. Da, wo etwas in mir zerbrochen ist, will er mir Heilung schenken und mich erfahren lassen: es ist alles wieder gut! Wir fangen neu an!

3. Station: Du hast ein Wort nur für mich Symbol: Brief oder Notizblock

Hast du einmal einen persönlichen Brief oder eine Karte bekommen? Von wem? Was stand darauf?

Hat dir jemand einmal einen Rat gegeben, der die geholfen hat? Wer? Wann?

Wenn ich mir in der Anbetung Zeit nehme für Christus und mich ganz auf ihn einlasse, dann ist mein Gebet keine Einbahnstraße. Gott spricht zu mir. Er hat mir ganz persönlich etwas zu sagen. Manchmal kann man sehr deutlich erfahren, dass Gott sich uns, in der konkreten Situation, in der wir gerade stehen, mitteilt. Hilfreich kann es sein, einen kleinen Abschnitt aus der Bibel zu lesen und dabei zu fragen: Welches Wort gilt heute besonders für mich? Was ist heute Gottes Botschaft an mich?

4. Station: Ich bringe zu dir, was mich bewegt Symbol: Zeitung

Gibt es eine Nachricht, eine Mitteilung, ein Gespräch, eine Begegnung, etwas, was mich in letzter Zeit besonders beschäftigt? War es etwas Frohmachendes oder Trauriges? Gibt es etwas, was mir Angst macht, oder etwas, worauf ich mich freue?

Bei jeder Anbetung bin ich eingeladen, meine Anliegen und Sorgen mitzubrin-

gen. Ich darf alles zu Gott bringen, was mich bewegt. Er interessiert sich dafür. Er ist bereit, mir zu helfen. Keine Bitte, kein Gebet bleibt unerhört. Gottes Gedanken und Wege sind allerdings nicht immer meine Gedanken und Wege. Doch eines ist sicher: Gott meint es gut mit mir.

5. Station: Ich hab ein Geschenk für dich
Symbol: Schale

Hast du einmal ein Geschenk erhalten, über das du dich sehr gefreut hast?
Hast du selbst einmal andere beschenkt? Was fühlst du dabei?

Wie die heiligen Drei Könige bin ich eingeladen, zur Anbetung Jesu ein Geschenk mitzubringen. Das kann etwas sein, was mir schwer fällt, etwas, was während des Tages auf mich zukommt bzw. zugekommen ist. Das kann der Dank für etwas sein, das ich sonst so selbstverständlich nehme. Jede kleinste Gabe aus Liebe gegeben ist eine Kostbarkeit für Gott.

6. Station: Du siehst mich groß
Symbol: Zollstock

Hast du schon einmal erlebt, dass dich ein anderer Mensch besser, schöner oder größer eingeschätzt hat, als du es selbst tust?
Hättest du schon einmal eine Begegnung, in der du – bildlich gesprochen – um 10 Zentimeter gewachsen bist? Wann war das? Mit wem? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Gott hat mich als sein Ebenbild geschaffen: großartig, wertvoll, staunenswert, einzigartig. Kein Mensch sieht meine Größe und Würde so deutlich wie Gott selbst. Wenn ich mich von Jesus in der Anbetung anschauen lasse, dann sieht er mich größer, als ich mich selbst sehen kann. Er findet mich gut. Er ist stolz auf mich. Und er sagt mir, dass die Welt ohne mich viel ärmer wäre. Er braucht mich. Aus einer Begegnung mit Jesus komme ich größer heraus, als ich hineingegangen bin.

Schluss

Die Teilnehmer versammeln sich wieder um einen Tisch, es wird eine Kerze in der Mitte angezündet. Jeder liest ein Gebet aus seinem/ihrem Heft vor.

Sr. Annette Hartl

” Liebe Jugendliche,
ich freue mich, Euch hier in Köln am
Rheinufer zu treffen! Als Pilger in der
Gefolgschaft der Heiligen Drei Könige
seid Ihr aus verschiedenen Teilen
Deutschlands, Europas und der Welt
gekommen. Indem Ihr ihren Spuren
folgt, wollt Ihr Jesus entdecken. Ihr wart
bereit, Euch auf den Weg zu machen,
um selber ebenfalls dahin zu gelangen,
persönlich und zugleich gemeinschaft-
lich das Angesicht Gottes zu betrach-
ten, das sich in dem Kind in der Krippe
offenbart. Wie Ihr habe auch ich mich
auf den Weg gemacht, um zusammen
mit Euch niederzuknien vor der
weißen konsekrierten Hostie, in der die
Augen des Glaubens die reale Gegen-
wart des Erlösers der Welt erkennen. ”

Papst Benedikt XVI.
bei der Begrüßung der
Jugendlichen vom Schiff ¹⁰



2.3 Gestaltungsvorschlag für eine eucharistische Anbetungsstunde: „Ich stehe vor dir mit leeren Händen, Herr“

In dieser Gebetszeit soll der stillen Anbetung viel Raum gegeben werden.

Eröffnung

Eventuell schon kurz vor Beginn Musik einspielen, dadurch kann bereits eine gewisse meditative Stille eingeleitet werden.

Impuls zum schweigenden Verweilen vor Jesus Christus¹¹

Ich sitze in Ruhe vor dir, o Herr.
Es wird ganz still in mir, um mich herum.
Meine Hände liegen geöffnet auf den Knien.
Ich fühle sie.
Sie sind ein Zeichen meines Innern.
Meines Innern, das leer ist für dich.

An dieser Stelle wird das Allerheiligste ausgesetzt.

Herr, ich danke dir, dass ich vor dir verweilen darf.
Ich preise dich.
Ich bete dich an mit meinen geöffneten und leeren Händen.

Stille *Schweigendes Verweilen mit geöffneten Händen*

Lied „Ich stehe vor dir mit leeren Händen ...“ (GL 621,1-3)
„Ubi caritas“ oder ähnliche Gesänge.

Verkündigung

Schriftlesung: Ps 139

Stille

Danach können Jugendliche einzelne Verse aus Ps 139, die für sie wichtig geworden sind, laut wiederholen. Dazu empfiehlt es sich, unter den Anwesenden Kopien des Psalmtextes zu verteilen.

Anbetung

Lied „Du für mich, wie so groß ist die Liebe“ (Kathi Stimmer-Salzeder)
„Gottheit tief verborgen“ (GL 546)
„Brot, das die Hoffnung nährt“ (Peter Janssens)

Gebet

V: Herr Jesus Christus,
du Weg, Mitte und Ziel unseres Lebens,
du bist hier bei uns in der Gestalt des Brotes.
Du schaust uns an, und wir schauen dich an.

A: Im Anschauen und Anbeten wissen wir uns vereint als dein Leib.
Zugleich sind wir vereint mit allen Christen auf der ganzen Welt,
vereint im Gebet,
in der Anbetung,
in der Liebe zu dir.

V: Herr, erbarme dich
A: Herr, erbarme dich
V: Christus, erbarme dich
A: Christus, erbarme dich
V: Herr, erbarme dich
A: Herr, erbarme dich

V: Gott Vater im Himmel
Gott Sohn, Erlöser der Welt
Gott Heiliger Geist
Heiliger dreifaltiger Gott

A: erbarme dich unser.

V: Du ewiger Sohn des Vaters
Du Abglanz des Vaters
Du Weg zum Vater

A: Wir beten dich an.

Du Heiland und Erlöser
Du Sieger über die Sünde
Du Sieger über den Tod
Du Sieger über die Krankheit
Du Sieger über das Leiden
Du Sieger über Hass und Gewalt
Du Sieger über Neid und Zwietracht

Du Freund des Lebens
Du Freund der Freude
Du Freund der Liebe
Du Freund der Kinder und Jugendlichen
Du Freund der Verliebten
Du Freund der Kinder im Mutterleib
Du Freund der Familien

Du Beistand der Armen und Schwachen
Du Beistand der Kranken und Behinderten
Du Beistand der Sterbenden
Du Beistand der Unglücklichen und Verzweifelten
Du Beistand der Arbeitslosen
Du Beistand der Ausgeschlossenen
Du Beistand der Opfer von Krieg und Gewalt

Du Licht der Welt
Du Freude der Menschen
Du Sinn des Lebens

V: Herr, du zeigst uns den Weg
Herr, unser König
Herr, unser Vorbild
Herr, unser Lehrer
Herr, unser Bruder
Herr, unser Freund
Herr, unser Weggefährte

A: Wir folgen dir.

V: Durch dein Tragen des schweren Kreuzes
Durch dein Leiden am Kreuz
Durch deine Hingabe am Kreuz
Durch dein Ausgeliefertsein am Kreuz
Durch deinen Tod am Kreuz
Durch deine Auferstehung und Himmelfahrt

A: Jesus, befreie uns.

Von aller Sünde
Von allem Kleinglauben und Zweifel
Von Lieblosigkeit und Unbarmherzigkeit
Von Hochmut und Stolz
Von Streit und Zwietracht
Von Krieg und Hass
Von aller Not und Bedrängnis

V: Herr Jesus Christus, vermehre in uns den Glauben.

A: Wir bitten dich, erhöre uns.

V: Herr Jesus Christus, stärke in uns die Hoffnung.

A: Wir bitten dich, erhöre uns.

V: Herr Jesus Christus, entzünde in uns die Liebe.

A: Wir bitten dich, erhöre uns.

V: Lasset uns beten. – Herr Jesus Christus, im Geheimnis deiner Menschwerdung, deines Todes am Kreuz und deiner Auferstehung hast du die Menschen erlöst und die Welt für immer mit Gott versöhnt. Lass unsere Liebe zu dir wachsen, und entfache in vielen jugendlichen Herzen eine innige Liebe zu dir, der du mit dem Vater und dem Heiligen Geist lebst und herrschst in Ewigkeit.

A: Amen.

Stille

Abschluss

Lobpreis „Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, o Herr ...“
„Singt dem Herrn, alle Völker und Rassen ...“

Tantum ergo

„Sakrament der Liebe Gottes“ (GL 542)

Sakramentaler Segen

Schlusslied

„Überall sehen wir deine Spuren“ (Daniela Mohr-Braun)

„Von guten Mächten wunderbar geborgen“ (Dietrich Bonhoeffer)

” *Das lateinische Wort für Anbetung heißt ad-oratio – Berührung von Mund zu Mund, Kuss, Umarmung und so im tiefsten Liebe. Aus Unterwerfung wird Einung, weil der, dem wir uns unterwerfen, die Liebe ist. So wird Unterwerfung sinnvoll, weil sie uns nicht Fremdes auferlegt, sondern uns frei macht zum Innersten unserer selbst.* ”

Papst Benedikt XVI.
auf dem Marienfeld ¹²



2.4 Körperhaltungen der Anbetung und des Gebets¹³

Der Gottesdienst geht den ganzen Menschen an: seinen Geist, seine Sinne, seinen Körper. Wir beten nicht nur mit unseren Worten oder Gedanken, sondern auch mit unserem Körper. Gesten und Körperhaltungen können Symbolcharakter haben. Deshalb ist es sinnvoll, während der Betstunde auf einzelne Haltungen einzugehen, sie einzuüben.

Stehen

Das Stehen ist Ausdruck unserer menschlichen Würde. Nur der Mensch kann aufrecht stehen. Gleichzeitig ist Stehen Ausdruck der Bereitschaft. Sich vor dem anderen erheben, heißt ihn ehren, ihn grüßen. Stehen heißt aber auch, sich dem anderen, dem Gegenüber, dem Du stellen, nicht abwehrend, sondern in Offenheit.

„Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele.
Mein Gott, auf dich vertraue ich“ (Ps 25,1).
„Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit,
ich will dir singen und spielen“ (Ps 57,8).
„Lasst uns mit Lob seinem Angesicht nahen,
vor ihm jauchzen mit Liedern“ (Ps 95,2).

Knien

Knien ist Zeichen der Anbetung, der Verehrung. Knien kann heißen: Ich mache mich vor Gott klein, ich weiß um meine Geschöpflichkeit und um die Größe des Schöpfers. Knien kann auch Zeichen der Bitte um Erbarmen sein.

„Du, Herr, verschließ mir nicht dein Erbarmen;
deine Huld und Wahrheit mögen mich immer behüten“ (Ps 40,12).
„Erbarme dich meiner, o Gott, erbarme dich meiner,
denn ich flüchte mich zu dir“ (Ps 57,2).

Fersensitz

Diese Haltung ist eine Verbindung zwischen Sitzen und Knien. Sie hilft zum Verweilen und Ruhen, vermittelt Gelassenheit und Geborgenheit. Der Mensch weiß sich abhängig von Gott, nimmt Gottes Nähe und Gegenwart an, kann sich von ihm beschenken lassen.

„Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, des Menschen Kind,
dass du dich seiner annimmst? Du hast ihn nur wenig geringer
gemacht als Gott“ (Ps 8,5-6a).

Sitzen

Sitzend kommen wir zur Ruhe, um ganz aufnahmebereit zu sein, zu hören und zu lauschen, zu empfangen, zu verstummen und zu verweilen.

„Du bist mein Herr, mein ganzes Glück bist du allein“ (Ps 16,2).
„Nur eines erbitte ich vom Herrn, danach verlangt mich:
Im Haus des Herrn zu wohnen alle Tage meines Lebens“ (Ps 27,4).
„Ich will hören, was Gott redet“ (Ps 85,9).

Hände

Hände können unser Gebet unterstützen, selbst Ausdruck des Gebetes sein. Die gefalteten Hände gehen auf einen germanischen Brauch zurück. Sie waren ein Ausdruck der Hingabe in die Abhängigkeit des Lehnsherren, heute kann

das heißen: Ich verlasse mich auf Gott und nicht auf mein eigenes Können und Wollen. Vieles ist nicht machbar, will erbeten, angenommen sein.

„In deine Hände lege
ich voll Vertrauen
mein Leben“ (Ps 31,6).

Die offenen Hände,

zur Schale geformt, nehmen an, nehmen auf, geben aber auch zurück, lassen los.

„Ich erhebe meine
Hand zum Herrn,
dem höchsten Gott,
dem Schöpfer des
Himmels und der
Erde“ (Gen 14,22).



Die ausgebreiteten Hände

übergeben sich ganz Gott, spannen sich aus über das eigene Ich hinaus und bringen die ganze Welt vor Gott. Die Liebe Gottes zu den Menschen zeigt sich unüberbietbar und deutlich in den ausgebreiteten Händen Jesu am Kreuz. Gebet ist auch Danksagung für die Erlösung, ist Annahme und Weitergabe des Heils, das Jesus uns gewirkt hat.

„Ich breite die Hände aus und bete zu dir;
meine Seele dürstet nach dir wie lechzendes Land“ (Ps 143,6).

Bewegungen

Auch Bewegungen sind möglich, wenn sie sehr langsam ausgeführt und öfter wiederholt werden.

Beispiel: Das Liebesgebot (Mk 12,30)
– Als Körpergebet sieht das so aus:

Die Arme werden über den Kopf ausgestreckt (auf dich, auf Gott zu bewegen):

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben, mit ganzem Herzen
und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft.“

Dann gehen die Arme auf Schulterhöhe, waagrecht, so als ob du die ganze Welt umfassen wolltest:

“... und deinen Nächsten“

Die Arme verschränken sich vor der Brust:

„... wie dich selbst“.

Und schließlich die Verneigung:

„Das ist das ganze Gesetz. Amen. Amen.“

Ähnlich kann man das Vaterunser beten. Man kann andere Bewegungen erfinden – oder einfach vor Gott tanzen.

Leibhaftig (an-)beten¹⁴

„Wenn Menschen der Bibel ihr Herz vor Gott öffnen und in Lob und Klage, Bitte oder Dank, Für-bitte und Jubel ausdrücken, was sie bewegt, dann unterstreichen sie das mit den unterschiedlichsten Haltungen ihres Körpers. Sie beten tatsächlich leibhaftig in der Einheit von Geist und Körper.“

„Die körperlichen Zeichen, das Knien, Verbeugen, Bekreuzigen und der Wechsel von Gehen, Stehen und Sitzen haben nicht nur im Gottesdienst die Aufgabe, unseren Glauben leibhaftig werden zu lassen. In der Bewegung erschließt sich die Bedeutung.“

Besonders eindrücklich wird das bei all jenen Formen, die eine Verbindung zum Grund, zum tragenden Boden hin herstellen und in denen unser Körper aus der Senkrechten in die Waagerechte wechselt.

Die Bewegung nach unten, in die Tiefe, zum Grund und Boden hin ist eine Bewegung, in der Hingabe und Verehrung, aber auch Demut und Liebe zum Ausdruck kommen.

Es liegt darin aber auch die Bereitschaft, von unten zu sehen, mit den Kleinen klein zu sein und alles Niedergedrückte, Verachtete, Gebeugte und Verletzte zu umarmen.

Jesus Christus selbst hat in seinem Kommen „unter“ uns Menschen diese Bewegung gelebt und gedeutet.“

Körpermeditation¹⁵

Ich lese Psalm 95,6

„Kommt, lasst uns anbeten und knien und niederfallen vor dem Herrn, der uns gemacht hat.“

Ich formuliere und gestalte es für mich:

(Ich stehe)

Komm.....

(hier setze ich meinen Namen ein und trete einen Schritt vor),

ich will anbeten

(ich halte die geöffnete rechte Hand in Schulterhöhe, dann die Linke und strecke beide nach oben)

und knien

(mit erhobenen Händen gehe Ich in die Knie und verweile einen Moment)

und niederfallen

(ich neige meine Stirn bis zum Boden und lege die geöffneten Hände nach vorn gestreckt ab und verweile)

vor dir, Gott. Du hast mich gemacht
(dabei richte ich mich langsam auf und stehe).

Die Übung kann mehrmals langsam ausgeführt werden.

Dann setzte ich mich und nehme mir Zeit in Ruhe nachzuspüren, was sie in mir auslöst.

2.5 Besuch an der Krippe

„Ihr werdet ein Kind finden, das in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt.“ (Lk 2,21)

Viele Menschen sind in den Tagen um den Jahreswechsel unterwegs, um Kirchen und ihre Krippen zu besuchen. Der Krippenbesuch und die Krippenverehrung rühren dabei nicht nur die Kinder an. Im Grunde wird hier ein menschliches Bedürfnis deutlich:

Glaube will begreifbar, das Ereignis der Mensch-Werdung berührbar und die Botschaft des Weihnachtsfestes, dass Gott ein Mensch in dieser Welt wurde, fassbar werden.

Vieldeutig ist dabei die Geschichte der Krippe und ihre Wortbedeutung. Im griechischen Urtext heißt dieser Ort: „he phatne“ – „seichte Grube“ (als Futterstelle). In der Vulgata ist die Übersetzung „praesepeum (praesaepae)“, einem Wort, das aus praesaepes zusammengesetzt ist und „Gehege, Hürde, (auch) Stall“ bedeutet. Im deutschen Wort Krippe ist der Sinngehalt des lateinischen Wortes wieder zu finden. Es ist auf das althochdeutsche Wort „Krippe“ zurückzuführen und weist auf die indogermanische Wortwurzel „ger“, was „drehen, winden, flechten . . .“ meint. Die „Krippe“ also ein „Flechtwerk“, das auch ein Umhegtes bedeuten kann.

„So lag es nahe, dass bald „Krippe“ die Darstellung des gesamten weihnachtlichen Geschehens meinte: mit Trog und Kind, Ochs und Esel, Maria und Josef, den Hirten, den Schafen, den Königen aus dem Morgenland. Das ist bis heute die primäre Bedeutung für uns geblieben. „Die Krippe bauen, aufstellen . . .“ heißt, das weihnachtliche Geschehen abbilden.“¹⁶

„Die Krippendarstellungen sind im Mittelalter entstanden, das im Gegensatz zur frühen Kirche ein starkes Interesse an den konkreten Umständen und den Begebenheiten des Lebens Jesu entwickelte. Auf Franz von Assisi geht die erste Krippenfeier zurück (1223 im Wald von Greccio). Die Krippe und die Krippenspiele wurden als Frömmigkeitsübung gefördert. Von der Malerei sind die biblischen Erzählungen immer wieder aufgegriffen worden. Dieses Erbe lebt heute in den Weihnachtskarten fort. Die Krippe hat auch seit dem 17. Jahrhundert Eingang in die Familien gefunden.“¹⁷

Oft werden auch die Landschaften und Lebensräume, aktuelle Ereignisse und Personen in Krippendarstellungen einbezogen. So genannte Wandelkrippen wechseln im Laufe des Jahres ihr Gesicht und stellen die biblischen Erzählungen in bildhafter Weise dar, damit die Botschaft des Glaubens „geerdet“ wird.

„Ich stehe an Deiner Krippe hier“

Jugendliche, junge Erwachsene und Familien in der Weihnachtszeit zu einem Besuch an die Krippe einladen, das birgt die Möglichkeit, sich auf eine andere Art dem Geheimnis der Mensch-Werdung zu nähern.

Es können Impulse zum persönlichen Verständnis und zur Vertiefung gegeben werden. Der Besuch kann eingebunden werden in eine Andacht, in Gebet, Meditation, Stille oder im Singen von Weihnachtsliedern und Hören von Musik. Auch der Einsatz von Kerzenlicht kann für eine gute Atmosphäre sorgen.

Dabei ist der Blick in die Krippe das Fest, und der ist alles andere als nur romantisch oder idyllisch.

Die Feier der Geburt Jesu Christi ist geerdet in einer einfachen Krippe. Sich ihr nähern zu wollen, um in sie hinein zu schauen, ist eine Intention des Weihnachtsfestes.

Hier auf Entdeckungsreise zu gehen: im Geschehen, den Personen ... in mir. Weihnachten will ankommen, ist die immer währende Wiederkehr im Raum und Zeit. Jesus in der Krippe ist dabei das unbestreitbare Zentrum dieser christlichen Feier. Gott wurde Mensch, damit er uns hilft auf dem Weg unserer Mensch-Werdung.

Anstöße zur Begegnung mit der Krippe¹⁸

- Bilder werden wach
- Sich erinnern
- Wo ist mein Ort in der Krippe?
- Welche Personen, Figuren sprechen mich besonders an?
- Stationen meiner Mensch-Werdung nachspüren
- Die Spannung zwischen Krippe und Kreuz, Geburt und Tod
- Hoffnungen erwachen lassen
- Fragen Raum geben
- Sehnsüchte entdecken
- Wunden des Lebens spüren
- Welche Gaben bringe ich mit an die Krippe?
- Wo kann Gott bei mir ankommen?

Begegnung mit der Krippe – Begegnung mit dem Leben

- Gott fällt in die Welt ein
- Menschen vertrauen einander
- Maria und Josef, zwei Menschen haben gemeinsam Heilsgeschichte geschrieben
- Maria stellt sich dem Anruf Gottes – „Mir geschehe nach deinem Wort.“

- Ein Kind ist geboren • Ein Wunder • Es darf sein.
- Bescheidene Verhältnisse und unbeschreibliche Freude
- Menschen auf einer Ebene
- Geteilte Freude unter den Gästen
- Tiere im Lebensverbund mit den Menschen
- Kein Platz in der Herberge. Die Krippe ein Raum, wo der Mensch sein darf.
- Staunende und fragende Augen
- Dankbarkeit und Lobpreis
- Eine Botschaft, die verbindet: Gott wird Mensch
- Eine gemeinsame Mitte: Jesus, der Christus
- Unter einem Himmel und funkelnde Sterne
- Ein Kind voll Vertrauen und angewiesen auf die Hilfe der Menschen
- Einfache Geschenke, in denen sich Menschen verschenken
- In der Luft liegt Hoffnung und Zukunft
- Liebe und Zuneigung sind groß geschrieben
- ER kommt an und Menschen kommen zu IHM: „Wir sind gekommen, um IHN anzubeten“

Ein Krippenbesuch kann Bilder der eigenen Lebensgeschichte wachrufen. Bilder froher und trauriger Stunden. Bilder, der Beziehungsgeschichte zwischen Gott und Mensch, zwischen Dir und mir.

„Krippe ist das Bild des Geborgenseins durch Menschen. Krippe ist aber auch das Abgewiesensein durch Menschen. So treffen sich in diesem Bild Freude und Trauer, Geborgenheit und Heimatlosigkeit, Wärme und Kälte. Beide Bilder haben aber nur ein Zentrum, das die Blicke der Betrachterinnen und Betrachter anziehen will. Ein Kind, die Nähe Gottes zu uns Menschen. Zu Menschen, deren Lebensgeschichte in dem „Stoff“ dieser beiden Bilder geschrieben ist. Zwischen Geborgensein und Abgewiesensein. Ein Krippenbesuch, ein Besuch bei mir selbst.“¹⁹

Georg Austen

Das folgende Gedicht schrieb Paul Gerhard 1653, fünf Jahre nach dem Ende des Dreißigjährigen Kriegs, dem schrecklichsten aller Kriege, die man bis dahin erlebt hatte. Die Zeilen sprechen von Zerrissenheit und Geborgenheit, von Not und Hoffnung.

Ich steh an deiner Krippe hier,
o Jesu, du mein Leben.
Ich komme, bring und schenke dir,
was du mir hast gegeben.

Nimm hin, es ist mein Geist und Sinn,
Herz, Seel und Mut, nimm alles hin
und lass dir's wohl gefallen.

Da ich noch nicht geboren war,
da bist du mir geboren
und hast mich dir zu eigen gar,
eh ich dich kannt, erkoren.

Eh ich durch deine Hand gemacht,
da hast du schon bei dir bedacht,
wie du mein wolltest werden.

Ich lag in tiefster Todesnacht,
du warest meine Sonne,
die Sonne, die mir zugebracht
Licht, Leben, Freud und Wonne.

O Sonne, die das werte Licht
des Glaubens in mir zugericht,
wie schön sind deine Strahlen.

Ich sehe dich mit Freuden an
und kann mich nicht satt sehen;
und weil ich nun nichts weiter kann,
bleib ich anbetend stehen.

O dass mein Sinn ein Abgrund wär'
und meine Seel ein weites Meer,
dass ich dich möchte fassen.

Paul Gerhard

Weihnachten beten

Wie der heilige Franz
an der Krippe
knien
und nur noch eines
sehen
das Kind und das Leben.

Wie Ochs und Esel
an der Krippe
stehen
und nur noch eines
fühlen
das Kind und das Leben

Wie die heilige Maria
an der Krippe liegen
und nur noch eines
gebären
das Kind und das Leben

Wie der heilige Josef
an der Krippe
sitzen
und nur noch von einem
träumen
vom Kind und vom Leben

P. Anton Rotzetter

Ein doppelgründiges Wort fällt uns in der Weihnacht zu. Sie legten das Kind in eine Krippe. Gott wurde hineingelegt. Jesus wurde hereingelegt. Aber Gott legt uns in Jesus nicht herein. Er legt sich mit uns an. Er wird als Gott Mensch. Er ist unsere Zukunft. Er ist unsere Verheißung. Darum wird Gott in unsere Tage und Nächte gelegt. Darum legt er sich mit uns an, damit alle Menschen, Kinder und Erwachsene, Kranke und Gesunde, Verfolgte und Gejagte, Gequälte und Geschundene, Zerfetzte und Zerschossene nicht hineingelegt werden wie überall auf der Erde in diesen unseren verdunkelten Tagen und Nächten.

Kinder und Erwachsene, Männer und Frauen, werden hineingelegt durch Krieg und Terror, durch sinnlos tötende Waffen und brutale Verwüstung, durch verwirrte und verirrte Rechthaber ohne jegliches Recht.

Damit Menschwerdung unter uns neu geschenkt werde, wird Gott als Kind uns hineingelegt. Er kommt in die Nächte unserer Wege und in das Sterben unserer Zukunft. Der Abstieg Gottes in unsere erbärmliche Erde ist der Anfang und der Aufstieg in eine neue und erlöste und göttliche Zukunft. Mit jeder Weihnacht beginnt eine neue Zeit.

P. Hans Walhof

Von Neuem: Aufbruch wagen

Suchen und finden,
den Weg durch die Wüste,
über manchen Umweg,
vom Stern geführt,
im Traum bestätigt.

Gesucht und gefunden,
das Haus des Brotes,
das Kind und die Mutter,
die Wiege des Lebens,
das Ziel der Sehnsucht.

Suchen und finden,
den Ort, wo die Kronen abgelegt,
die Knie gebeugt,
die Hände gefaltet,
die Herzen weit geöffnet werden.

Gesucht und gefunden,
die dargebrachten Schätze,
das Gold der Sehnsucht,
den Weihrauch der Hingabe,
die Myrrhe der Schmerzen.

Suchen und finden,
den anderen Heimweg
durch unbekannte Gefilde,
doch mit einer Zuversicht im Herzen,
die unwiderruflich ist für immer.

Gesucht und gefunden,
die wahre Größe,
die sich zeigt in der Zuneigung,
wo die Schenkenden
reich Beschenkte sind.

Paul Weismantel

2.6 Christus begegnen im Rosenkranzgebet

2.6.1 Die eigene Not und die der Welt vor Gott bringen – Über die leise Botschaft des Rosenkranzes²⁰

Wer selbst noch nie den Rosenkranz gebetet hat, wird ihn vorschnell in die Nähe der Gebetsmühlen des Himalaya ansiedeln. So machen sich manche, ohne Ahnung zu haben, über die ständigen Wiederholungen der gleichen Worte lustig. Natürlich muss auch der Rosenkranzbeter sich der Mahnung des Evangeliums stellen: „Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir.“ Diese Gefahr begegnet uns aber in allen Frömmigkeitsformen und stimmt auch gelegentlich. Die Möglichkeit des oberflächlichen Betens steckt einfach in uns Menschen drin. Aber deswegen aufgeben?

Wer beim Weltjugendtag näher hinschaute, wird nicht übersehen haben, dass Papst Benedikt XVI. bei persönlichen Begegnungen als Erinnerungsgabe fast immer einen Rosenkranz verschenkte. Mal mit weißen Perlen, mal mit schwarzen. Sein Vorgänger, Papst Johannes Paul II., hat dies auch getan: Bei Diplomaten, bei Königen und Ordensfrauen, bei Priestern und bei Jugendlichen. Man kann sicher auch ohne Rosenkranz in den Himmel kommen, aber es ist doch erstaunlich, wie viele Heilige das Rosenkranzgebet gepflegt haben. Allen voran in jüngster Zeit Mutter Teresa, von der wir wissen, dass sie trotz aller Arbeit und Sorge für die Mitmenschen dennoch täglich Zeit fand, den Rosenkranz zu beten.

Rosenkranzbeten, das ist an der Hand Mariens in das Leben Jesu eintauchen. In der Heilsgeschichte verweilen. Sich darin versenken und das Geschehen betrachten, und immer wieder sagen: Für mich. Für mich ist er Mensch geworden. Für mich hat er Blut geschwitzt. Für mich hat er den Tod besiegt. Beim Rosenkranzgebet brauche ich nicht nach großen Worten zu suchen. Bilder des Lebens Jesu kommen mir in den Sinn und füllen das Herz. Hier stimmt das oft strapazierte Wort des Saint Exupéry „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen verborgen“. Ganz einfach mit dem Herzen beim Herrn und seiner Mutter sein.

Ich will gestehen: In Phasen innerer Trockenheit, in Zeiten, in denen mir aus unterschiedlichen Gründen nichts einfiel, und auch in Situationen, wo es mir die Sprache verschlagen hat, hat mir der Rosenkranz viel geholfen. Was ich immer wieder spreche, sickert in mich ein. Ohne dass ich angestrengt nachdenke, bewegt sich etwas in mir auf die Gegenwart Gottes zu. Die Worte kommen in mir zur Wirkung. Dem Fluss der Sprache darf ich mich überlassen, ohne konzentriert auf jedes Wort achten zu müssen. Wie in einem Boot sitze ich. In einem Boot, das der Strom langsam und gleichmäßig mit sich nimmt.

Vorwärts. Auf das Ziel zu mit der Zuversicht, dass in der Gemeinschaft mit Gott und Maria alles zu einem guten Ende kommt. „Verweilen in der Lebenssphäre Mariens, deren Inhalt Christus war“, schrieb vor Jahren Romano Guardini über den Rosenkranz. Darum geht es beim Rosenkranzbeten. Nicht um Leistungsdenken mit möglichst viel Wörtern, sondern um die innere Sammlung, um die Tiefe des Herzens. Man muss es ausprobieren. Man muss es üben.

Erich Läufer



2.6.2 Anregung für die Praxis: Das Rosenkranzgebet als „Spurensuche“²¹

Der Rosenkranz als Christusgebet des Westens ist von jeher „ein ausgesprochen kontemplatives Gebet“²². Es lebt von der Wiederholung, vom Rhythmus, von seiner einfachen Sprache und zentralen biblischen Bildern. Papst Johannes Paul II. setzt mit seinem Apostolischen Schreiben zum Rosenkranz neue Akzente.

Er empfiehlt

- vor jedem Gesätz eine biblische Erinnerung und
- eine unmittelbar anschließende Phase der Stille,
- in der eine Vernetzung mit der eigenen Lebenssituation eingeübt werden soll. Dieses erste Innehalten soll der Betrachtungszeit während der zehn „Ave Maria“ unmittelbar vorangestellt werden.

Die „Spurensuche“²³ ist eine christliche Betrachtungsform, um Gott zu begegnen und ihm die Antwort der Liebe zu geben. Sie möchte in vier Schritten dem „Gott des Lebens“ auf die Spur kommen:

1. Erinnern, was mich angerührt hat.
2. Erzählen, was mir und was anderen wichtig geworden ist.
3. Entdecken, was Gott dadurch mir und anderen sagen will.
4. Antworten durch eine konkrete Reaktion auf seinen Anruf.

Die Methode der „Spurensuche“ und diese neue Art, den Rosenkranz zu beten, haben beide eine vertiefte Form des Betens als Ziel: keine „mechanische Wiederholung von Formeln“²⁴, sondern echte „Heilsbetrachtung“²⁵ und „Gleichgestaltung mit Christus“²⁶, die das „Heute“ der Erlösung²⁷ entdeckt.

Im Folgenden werden die Schritte der Spurensuche mit der vom Papst empfohlenen Art, den Rosenkranz zu beten, einander gegenübergestellt.

1. Erinnern an biblische Zentralereignisse

Nach der Nennung des Rosenkranzgeheimnisses erfolgt „die Verkündigung eines passenden Bibelabschnitts“²⁸. Es geht dabei nicht um ein Mehr an Information, sondern um ein bewusstes „Hören auf Gottes Wort“.

Die „Spurensuche“ regt an, sich an eigene Erfahrungen zu erinnern und sich so der biblischen Szene zu nähern. Was beeindruckt und bewegt mich?

2. Erzählen in der Stille

An die Schriftlesung schließt sich eine Zeit der Stille an, „damit sich die Seele auf den Inhalt eines bestimmten Geheimnisses besinnen“²⁹ und – vor dem Hintergrund der eigenen Erlebniswelt – mit Gott ins Gespräch kommen kann. Die Spurensuche fördert solche Assoziationen. Gott und die Seele stehen sich wie Gesprächspartner gegenüber und treten in einen Dialog. Gott spricht durch sein Wort und die vom Heiligen Geist inspirierte Stimme in mir.

Beim gemeinschaftlichen Beten des Rosenkranzes können solche Erstassoziationen auch der Gruppe mitgeteilt werden.

3. Mit Maria das Antlitz Christi betrachten und im eigenen Leben entdecken

Beim Beten des „Vaterunser“ und der zehn „Ave Maria“ soll mit Maria das Antlitz Christi betrachtet werden. Dabei können die Beter „sich in die Schule Mariens“ ... begeben, um Christus zu erfassen“ und ihm selbst gleich gestaltet zu werden.³⁰

Im Sinne der „Spurensuche“ ist in dieser Betrachtungsphase wichtig, den konkreten Willen Gottes für das persönliche Leben zu entdecken: Was will Gott von mir in dieser und jener Situation? Diese Art der Gleichgestaltung des eigenen Lebens mit dem Willen Gottes ist Herzstück und Frucht des kontemplativen Betens. Beim gemeinschaftlichen Rosenkranzgebet in einer Gruppe wäre abschließend ein Austausch über die Gotteserfahrungen während des Betens eine sinnvolle Vertiefung.

4. Antworten durch Fürbitte und Verkündigung

Über die Christusbetrachtung hinaus ist das Rosenkranzgebet ein ausgesprochenes Fürbittgebet mit Maria. „Die Wirksamkeit der Fürbitte Marias bei der Hochzeit zu Kana“³¹ und ihre einzigartige Mitwirkung am Wirken des Heiligen Geistes³² an Pfingsten sind dafür biblische Vorbilder.

Der Weg der Spurensuche motiviert, Ereignisse und Personen, die beim Betrachten vor dem geistigen Auge aufgetaucht sind, Gott fürbittend oder danksagend, fragend oder klagend anzuempfehlen.

Rosenkranz und Spurensuche haben beide auch verkündigenden Charakter. Sie sind eine „bedeutende katechetische Möglichkeit“³³, zentrale Wahrheiten des Glaubens weiterzugeben. Beim betenden Betrachten können konkrete und praktische Impulse erwachsen, die dann als Ausdruck eines erneuerten Lebens mit Christus in Angriff genommen werden. Der Rosenkranz mit den vom Heiligen Vater gesetzten Akzenten eignet sich vorzüglich zur „Spurensuche“, um die Anregungen des Heiligen Geistes in uns und um uns und im Wort der Heiligen Schrift zu entdecken.

Martin J. Emge

2.7 Gebete - Texte - Meditationen

Predigtanregung:

„Sie holten ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe dar“ (Mt 2,11) – Von der Hingabe unserer Talente

Die Anbetung hat bei den Drei Königen – und so auch immer – sofort eine konkrete sichtbare und spürbare Seite: die Hingabe! Sie machen nicht nur Worte oder Bewegungen der Ehrerbietung und Huldigung, sie bringen etwas mit von ihren eigenen Schätzen, von ihren eigenen Talenten. Diese Gaben sind aber auch Zeichen dafür, wie sie den Angebeteten sehen und verstehen. Den ganzen Weg haben sie das Ihre mitgeschleppt, um die Anbetung mit der Hingabe zu verbinden. Sie wissen zwar: Vor IHM stehen wir immer mit leeren Händen da; aber Zeichen unserer Hingabe wollen wir doch setzen, weil das menschlich ist und die innere Bewegung unterstreicht.

„Adoro“ („ich bete an“) und „suscipe“ („nimm du an“) sind die beiden Urworte der menschlichen Freiheit. Das gebeugte Knie und die hingehaltenen leeren Hände sind die beiden Urgebärden des freien Menschen“, so wieder sehr eindrücklich Pater Alfred Delp einen Monat vor seiner Hinrichtung.³⁴ Es gibt keine glaubwürdige Anbetung der Worte, der liturgischen Handlungen, die sich nicht auch zeigt in der konkreten Übergabe und Hingabe von eigenen Gaben und Talenten an Gott und die Menschen, die sich nicht auch zeigt im konkreten Loslassen des eigenen Ich, die sich nicht selbst mitbringt und in die Wagschale wirft.

„Angesichts des Erbarmens Gottes ermahne ich euch, euch selbst als lebendiges und heiliges Opfer darzubringen...; das ist für euch der wahre und angemessene Gottesdienst“, so ruft Paulus uns zu wie den Römern (Röm 12,1). Das Gedicht „Opfer“ von Andreas Knapp³⁵ gibt diesem Wort noch seine eigene Tiefe:

kein leichthändiges hergeben
aus deinem überfluss
mit gönnerischer miene

und keinerlei anspruch auf schadensersatz
oder aufwandsentschädigung
es winkt dir keine belohnung

das opfer wird dir abverlangt
es geht an die substanz
schweigend und tapfer musst du geben

das letzte wird von dir gefordert
es geht jetzt ums ganze
es geht ganz um dich

du kannst es nicht
auf einen anderen schieben
es trifft jetzt unvertretbar dich

und deine lebenszeit ist der altar
auf dem du dich verbrennst
in die dunkle nacht hinein

Bibelstellen zur Betrachtung des freudreichen Rosenkranzes:

... Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast: Lk 1,30-38

... Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast: Lk 1,39-43

... Jesus, den du, o Jungfrau, geboren hast: Lk 2,4-7

... Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast: Lk 2,22-24

... Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast: Lk 2,41-50

Es geht ganz um dich, und deine Lebenszeit ist der Altar, auf dem du dich verbrennst in die dunkle Nacht hinein. – Wenn die Drei Gold, Weihrauch, Myrrhe mitbringen, wollen sie damit sagen:

Wir wollen uns nicht mehr vom Besitz und vom Haben, vom Gefunkel aller möglichen Dinge binden lassen, nicht dem Gold gehören, sondern dir und den Menschen. Wir wollen dir das Kostbarste mitbringen, unsere Gaben und Talente; sie sind kostbar wie das Gold und können, umgemünzt in den Alltag, für viele Menschen ein Segen sein, weil sie nicht mehr uns, sondern dir gehören und durch dich allen.

Und beim Weihrauch: Wir wollen nicht Weihrauch streuen und streuen lassen vor uns selbst oder irgendwelchen vergötzten Menschen und Dingen; wir wollen vielmehr vom Sockel heruntersteigen und uns einbringen, hingeben, verzehren lassen von dem, was von jedem von uns verlangt wird, von Gott und den Menschen, die uns brauchen.

Und bei der Myrrhe: Wir sind bereit, Leiden und Bitterkeit auszuhalten, wir sind bereit, konsequent und geradlinig zu bleiben, auch wenn es schwierig wird. Wir sind bereit, unser Lieben und Leiden dem Größeren zu schenken. Denn Myrrhe ist im Alten Testament im Hohenlied der Liebe auch ein Duftstoff der Liebenden (Hld 1,13; 3,6; 5,5; 5,13).

Gleichzeitig anerkennen die Drei dieses Kind mit dem Gold als König, mit dem Weihrauch als Gott und mit der Myrrhe als Menschen, der Liebe und Leiden mit uns teilt.

So hat die Tradition der Kirche es immer verstanden.

Wir spüren: Wer mit den Drei Königen bis zum Kind geht, wer sogar mit ihnen diesem Kind huldigt und es anbetet, kann sich nicht selbst herauslassen und auch nicht die Menschen, die unsere Hingabe brauchen. Vielleicht ist diese letzte Bewegung der Drei im Stall vor dem Kind noch herausfordernder als der ganze Weg, den sie hinter sich haben, denn hier wird der eigentliche Schritt der Übergabe, der Hingabe, des Opfers getan. Nicht um eines Opfers willen, in Selbstzerstörung und Abtötung, sondern vor und mit einem Gott, der sich selbst so weit hingegen hat, dass alle von ihm und mit ihm leben können.

Dieser Ineinsfall von Anbetung und Hingabe, von Anbetung und Brüderlichkeit, von Gottesleidenschaft und Mitleidenschaft mit den Menschen ist eine der großen Herausforderungen gerade in unserer Zeit. Dazu noch einmal Pater Delp:

„Es wird kein Mensch an die Botschaft vom Heil und vom Heiland glauben, solange wir uns nicht blutig geschunden haben im Dienste des physisch, psychisch, sozial, wirtschaftlich, sittlich oder sonstwie kranken Menschen. Der Mensch heute ist krank. ... Damit meine ich das Sich-Gesellen zum Menschen

in allen seinen Situationen mit der Absicht, sie ihm meistern zu helfen, ohne anschließend irgendwo eine Spalte oder Sparte auszufüllen. Damit meine ich das Nachgehen und Nachwandern auch in die äußersten Verlorenheiten und Verstiegenheiten des Menschen, um bei ihm zu sein genau und gerade dann, wenn ihn Verlorenheit und Verstiegenheit umgeben. ‚Geht hinaus‘, hat der Meister gesagt, und nicht: ‚Setzt euch hin und wartet, ob einer kommt.‘ Damit meine ich die Sorge um den menschentümlichen Raum und die menschenwürdige Ordnung. Es hat keinen Sinn, mit einer Predigt- und Religionserlaubnis, mit einer Pfarrer- und Prälatenbesoldung zufrieden die Menschheit ihrem Schicksal zu überlassen. Damit meine ich die geistige Begegnung als echten Dialog, nicht als monologische Ansprache und monotone Quengelei.“³⁶

Vielfach gibt es die Aufteilung: hier liturgische Handlung, Feier ohne Folgen für die wirkliche Hinwendung zum Menschen in all seinen Nöten, ohne Engagement und Einbringung der eigenen Talente und Fähigkeiten; dort ein blinder Aktivismus, eine Sozialmaschine, die nicht rückgebunden ist an die Hingabe Gottes, die in vielfältiger Weise zwar Bedürfnisse des Menschen stillt, aber seiner Sehnsucht nach dem Größeren, nach dem Mehr nicht gerecht wird.

Deshalb hat die Kirche immer neben ihren Domen und Kirchen Hospitäler und Hospize, Schulen und Schatzkammern, Museen, Kulturrorte unterhalten, um dem Menschen in seiner Sehnsucht nach dem Einen, Wahren und Großen, dem Menschen in seinem Schrei nach Hilfe in der Not, dem Menschen als immer lernenden, zu bildenden und dem Menschen in seiner Sehnsucht nach Schö-nem beizustehen, um ihn herauszurufen aus Alltag und Routine, aus Not und Verzweiflung, aus Dummheit und Unkenntnis.

Dieser ganzheitliche – im wahrsten Sinne des Wortes – „katholische“ Ansatz muss auch in Umbruchszeiten wie der unseren erhalten bleiben.

Es gibt die Diakonie, die konkrete Hingabe an Menschen in innerer und äußerer Not: konkret handeln und helfen in Krankenhäusern, sozialen Einrichtungen und Beratungsstellen, in Notfallseelsorge, im alltäglichen Einsatz sozialer Arbeit, ehrenamtlich wie hauptamtlich. Es gibt aber auch die Diakonie der Verkündigung und der Bildung, die des Wortes – der Mensch lebt nicht vom Brot allein –, die den Menschen befähigt, mehr Mensch zu sein für sich und für andere. Und es gibt auch die Diakonie der Liturgie und des Gottesdienstes, der Kunst und der Musik, die Diakonie des Schönen, weil sie Menschen Sinn und Hoffnung vermittelt, selbst in schrecklichen Zeiten; nicht um die Schrecklichkeiten des Lebens zu übertünchen und zu kaschieren, sondern um eine Öffnung in diese Wirklichkeit zu reißen, die den Blick auf den Himmel erlaubt und den Stern über der Wüste sichtbar macht, die den Stern überhaupt entdecken lässt. „Denn wir essen Brot“, sagt Hilde Domin einmal, „aber wir leben vom Glanz.“

Wir brauchen das Ineinander vom ‚Weihrauch‘ der Liturgie und der Musik, vom ‚Gold‘ unserer Kultur und von der ‚Myrrhe‘ der Hilfe am leidenden und suchenden Menschen.

Dann wird das Wort des heiligen Irenäus tiefer annehmbar: „Die höchste Verherrlichung Gottes ist der lebendige Mensch“; eben nicht irgend etwas, sondern nur der Mensch in seiner Ganzheit von Leben, Lieben und Leiden, von Not und Glanz, von Herz, Kopf und Händen.

Wir werden auch nur so dem Auftrag unserer 2000-jährigen christlichen Geschichte gerecht. Denn unsere Vorfahren haben manchmal tiefer verstanden als wir heute, wie sehr die Verherrlichung Gottes in diesem Ineinander von Anbetung und Hingabe geschieht. Sie haben von Anfang an die Armen und Bedürftigen als den „Schatz der Kirche“ gesehen, wie es der heilige Diakon Laurentius ausgedrückt hat. Sie haben Bildung und Kultur als Grundlage eines menschenwürdigen Lebens erkannt, wenn wir an Benedikt, an Bonifatius, an Karl den Großen denken: Und sie haben Dome und Kirchen gebaut und sie kostbar ausgestattet als Orte des Lobpreises Gottes und des Stillwerdens vor ihm, auch als Orte des Ringens und des Flehens vor ihm. Sie haben sie gebaut als Fingerzeige zum Himmel inmitten unserer geschäftigen Welt und haben in viel ärmeren Zeiten als unseren ihr Kostbarstes oft gegeben, um der Größe des Höchsten Glanz zu verleihen, dessen Leuchten die Menschen herausreißt aus den Niederungen der Resignation und der Verzweiflung.

Ja, sie folgten dem Stern, der sich gerade in der Dunkelheit in seiner Leuchtkraft und seinem Glanz bewährte. „Nur Blinde zerstören ihre Leuchttürme“, heißt ein Sprichwort. Bleiben wir darum auf dem altbewährten Weg, die sichtbaren Fingerzeige zum Himmel zu erhalten in Kirchen und Klöstern, in Schulen und Kulturorten, in Krankenhäusern und allen Orten der karitativen Hingabe an den Menschen. Folgen wir diesem Stern, dem unsere Vorfahren durch die Jahrhunderte folgten: dem dreifaltigen Gott selbst, der als Vater und Schöpfer größer ist als alles und alles erhält, der als Sohn und Erlöser sich eingesetzt hat mit den Menschen für die Menschen bis in Leid und Tod, der als Heiliger Geist unter uns bleibt und uns miteinander zur Gemeinschaft der Kirche verbindet.

*Predigt von Bischof Dr. Franz-Josef Bode,
Osnabrück im März 2005*

Gebet

Komm
ja komm mein Gott
Komm mit Deinem Feuer
und entflamme mich
Komm mit Deinem Atem
und belebe mich
Komm mit Deiner Kraft
und richte mich auf
Komm mit Deiner Liebe
und begeistere mich

Komm
ja komm, Du Gott der Welt
Komm in vielen Propheten
die alles in Frage stellen
und niemanden in Ruhe lassen
Komm in Jesus Christus
der die Wunden heilt
und alles lebendig macht
Komm in allen Menschen
die lieben und den Frieden
suchen
Komm in allen Dingen
die mir begegnen
und doch fremd
sind

Komm
ja komm, mein Gott
und mach diese Welt
zu Deiner Wohnung

Anton Rotzetter



Meditation ³⁷

Jesus Christus – gestern, heute und in Ewigkeit!

- Du bist um meinetwillen Mensch geworden
- Du kennst mich beim Namen
- Du liebst mich
- Du lädst mich, Sünder, an deinen Tisch
- Du leitest mich durch deinen heiligen Geist
- Du zeigst mir den Weg zum Vater

Jesus Christus – gestern, heute und in Ewigkeit!

- Du reichst mir das Brot des Lebens
- Du reichst mir den Kelch des Heiles
- Du reichst mir die Speise der Unsterblichkeit
- Du bist in mir, ich bin in dir

Jesus Christus – gestern, heute und in Ewigkeit!

- Du nimmst von mir Verzagtheit und Angst
- Du verzeihst mir mein Versagen
- Du verurteilst mich nicht
- Du lässt mich neu anfangen
- Du richtest mich auf
- Du lässt mich nicht untergehen

Jesus Christus – gestern, heute und in Ewigkeit!

- Du nimmst mich an deine Hand
- du tröstest mich durch dein Wort
- Du führst mich durch Dunkelheit und Nacht
- Du begleitest mich mit deinem Segen
- Du stärkst meinen guten Willen
- Du gibst mir Hoffnung und Zuversicht

Jesus Christus – gestern, heute und in Ewigkeit!

- Du bist der Erste und der Letzte
- Du bist der Lebendige
- Du bist der Ewige
- Du bist der Unsterbliche
- Du wirst wiederkommen
- Du wirst die Welt vollenden

Gebet

Der Herr

voller Liebe wie eine Mutter
und gut wie ein Vater
Er segne dich
er lasse dein Leben gedeihen,
er lasse deine Hoffnung erblühen,
er lasse deine Früchte reifen.

Der Herr behüte dich

er umarme dich in deiner Angst,
er stelle sich vor dich in deiner Not.
Der Herr lasse leuchten sein
Ange-sicht über dir
wie ein zärtlicher Blick erwärmt,
so überwinde er bei dir,
was erstarrt ist.
Er sei dir gnädig
wenn Schuld dich drückt,
dann lasse er dich aufatmen
und mache dich frei.

Der Herr erhebe sein

Ange-sicht über dich
er sehe dein Leid, er tröste dich.
Er gebe dir Frieden
das Wohl des Leibes,
das Heil deiner Seele,
die Zukunft deiner Kinder.

Georg Kugler ³⁸

Da sein vor Gott

Ich sitze vor Dir, Gott,
aufrecht und entspannt.
In diesem Augenblick
lasse ich alle meine Pläne,
Sorgen und Ängste los.
Ich lege sie in Deine Hände.
Gott, ich warte auf Dich.
Du kommst auf mich zu.
Du bist in mir,
durchflutest mich mit
Deinem Geist.
Du bist der Grund
meines Seins.
Öffne mich für
Deine Gegenwart,
damit ich immer tiefer erfahre,
wer Du bist
und was Du von mir willst.
Amen.

nach Dag Hammarskjöld ³⁹

Schon wieder ein neuer Tag. Häuser, Schulen, Betriebe und Gefäße, in denen das Wasser zu kochen beginnt. Begegnung, Hektik – gibt es hier einen Platz für mich? Allein unter vielen werde ich zermahlen, wie ein Korn in der Mühle. Dort ist ein bekanntes Gesicht. Gestern habe ich ihn in der Kirche gesehen, aber hier sind wir fremd, wie die anderen. Doch eigentlich – hat Jesus nicht versprochen „wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“?

Du und ich vor Häuserfronten, auf der Straße, im Betrieb. Du und ich in Nachbarvierteln, in den Gärten und zu Haus. Du und ich in Schule, Kirche. Wir entdecken diese Chance, wir vergessen was uns trennt. Werden offener füreinander, teilen Ärger oder Freude, um mit IHM vereint zu sein.

So wie in diesem Weltjugendtagskreuz.
Danke, dass du bei uns warst.

*Katrin Kipper,
Hoyerswerda
Vom Pilgerweg des
Weltjugendtagskreuzes⁴⁰*

Anbetung

Gott, Vater im Himmel,
ich bin nichts, ich habe nichts
und ich will auch nichts –
aber ich bin hier
zusammen mit DIR.

Gott Sohn, mein Erlöser und Herr,
ich verstehe nichts, ich fühle nichts
und ich ersehne auch nichts –
aber ich danke hier
im Vertrauen mit DIR.

Gott, Heiliger Geist,
ich kann nichts, ich muss nichts
und ich brauche auch nichts –
aber ich lobpreise hier
in der Liebe mit DIR.

Gebet

Du mein Gott,
ich komme zu dir
mit meiner Sehnsucht:

Dass mein Leben mehr werde
als ein hektischer Ablauf
von Stunden und Tagen
Jahren und Jahrzehnten,
danach sehne ich mich, o Gott:
nach Sinn und Ziel.

Dass mein Leben mehr werde
als ein ungeordneter Haufen
von Gedanken, Wünschen,
Begierden und Erwartungen,
danach sehne ich mich, o Gott:
nach Sinn und Ziel.

Dass mein Leben mehr werde
als eine zufällige Reihe
von Handlungen, Taten,
Werken und Leiden,
danach sehne ich mich:
nach Sinn und Gelingen.

Dass mein Leben mehr werde
als ein verworrenes Knäuel
von Beziehungen, Sympathie,
Miteinander und
Gegeneinander,
danach sehne ich mich, o Gott:
nach Sinn und Liebe.

Dass mein Leben mehr werde,
die Erfahrung von Sinn darin sei,
danach sehne ich mich, o Gott,
darum bitte ich dich.
Amen.

Seelsorgeamt Augsburg 1990⁴¹

O Seele, suche dich in mir,
und Seele, suche mich in dir.
Die Liebe hat in meinem Wesen
dich abgebildet treu und klar;
kein Maler lässt so wunderbar,
o Seele, deine Züge lesen.
Hat doch die Liebe dich erkoren
als meines Herzens schönste Zier;
bist du verirrt, bist du verloren,
o Seele, suche dich in mir.

In meines Herzens Tiefe trage
ich dein Portrait, so echt gemalt;
sähest du, wie es vor Leben strahlt,
verstummt jede bange Frage.
und wenn dein Sehnen
mich nicht findet,
dann such' nicht dort
und such' nicht hier;
gedenk, was dich im Tiefsten bindet,
und, Seele, suche mich in dir.

Du bist mein Haus und meine Bleibe,
bist meine Heimat für und für;
ich klopfe stets an deine Tür,
dass dich kein Trachten von mir treibe.
Und meinst du, ich sei fern von hier,
dann ruf mich, und du wirst erfassen,
dass ich dich keinen Schritt verlassen:
und, Seele, suche mich in dir.

Teresa von Avila (1515 – 1582)

3. „Mit der Liebe zur Eucharistie werdet Ihr auch das Sakrament der Versöhnung neu entdecken“⁴²

3.1 Grundlegende Aspekte und Hinführung zum Sakrament der Versöhnung

Der Mensch als Ebenbild Gottes – Größe, Würde und Versuchung

Immer wieder gelingt es uns Menschen, Fragen zu beantworten, auf die frühere Generationen noch keine Antwort hatten. Menschen können Vorgänge naturwissenschaftlich erklären, welche in der Vergangenheit unerklärbar waren. Menschen erreichen Ziele, von deren Existenz Menschen vor uns nicht einmal wussten. Immer mehr werden wir uns als Menschen bewusst, was es heißt, dass wir Ebenbild Gottes sind.

Auf solche Fortschritte können wir auf verschiedene Weise reagieren: Wir können Gott danken, dass er uns als Menschen solche Fähigkeiten, Größe und Würde geschenkt hat. Wir können aber auch Allmachtsphantasien entwickeln und vermessen annehmen, irgendwann könnten wir sein wie Gott.

Der Wunsch, uns an Gottes Stelle zu setzen, und die Vorstellung, uns von ihm befreien zu müssen und zu können, steckt von jeher in uns Menschen. Wir nennen solche Wünsche und Vorstellungen den Grund für alle Sünden, gleichsam die Ursünde.

In seiner Botschaft zum XX. Weltjugendtag 2005 schrieb Papst Johannes Paul II.: „Die Anbetung des wahren Gottes stellt einen wahren Akt des Widerstandes gegen jegliche Form des Götzendienstes dar. Betet Gott an: Er ist der Fels, auf dem ihr eure Zukunft und eine gerechtere solidarische Welt aufbaut. Jesus ist der Friedensfürst, die Quelle der Vergebung und der Versöhnung, der alle Glieder der Menschenfamilie zu Brüdern und Schwestern machen kann.“

Dass Gott dem Menschen Größe schenkt und selbst Mensch wird, lässt uns seine großherzige Liebe erfahren. Er behält nichts für sich, auch nicht sich selbst. Dass Gott auf diese Weise seine Größe und Macht mit uns teilt, ist unsere große Chance, unser Leben zu gestalten und Verantwortung für die ganze Schöpfung zu übernehmen. Diese Großherzigkeit Gottes ist zugleich gefährlich: Denn wo wir unsere Größe losgelöst von Gott sehen und glauben, wir könnten den Weg zum Himmel oder den Himmel auf Erden selbst bauen, dort

vergöttern wir uns oder andere. Wir werden geschichtslos und verlieren Gott als Ursprung und Ziel unserer eigenen Geschichte.

Der Mensch – zur Wahrnehmung und Umkehr berufen

Von Gott aus gesehen gibt es den Wunsch und Willen, seine Geschichte mit uns Menschen zu einer ewigen Geschichte zu machen. Sein Jawort, das er in der Taufe zu uns gesprochen hat, gilt immer. Wo wir diese Geschichte ausblenden oder abbrechen und sein Jawort vergessen, gibt er uns eine neue Chance. Im Sakrament der Versöhnung lädt Gott uns durch die Kirche ein, sich ihm erneut zuzuwenden. Wie Gott uns und seine Schöpfung sieht, können wir immer nur ahnen und glauben. Die Kirche lehrt uns zu glauben: Gott will, dass wir seine Söhne und Töchter bleiben und stets zu ihm zurückkehren wie der Sohn im Gleichnis vom Barmherzigen Vater. Das bedeutet Versöhnung.

Der **erste Schritt** hin zur versöhnenden Zuwendung ist die Betrachtung unseres eigenen Lebens im Licht des Evangeliums. Wir erinnern uns, verdrängen und beschönigen nicht unsere Vergangenheit vor einem Gott, der uns Menschen immer wieder aufrichtet und zusagt: „Steh auf!“ (Mk 2,1-12, Joh 5,1b-9a). Wir entdecken, wo unser eigenes Leben mit der Frohen Botschaft übereinstimmt und wo unser Leben sich vom Leben Jesu unterscheidet.

Wo wir Gott als belastenden und nicht als befreienden Gott ansehen;
wo wir uns selbst oder andere hassen statt zu lieben;
unsere Fähigkeiten ruhen lassen, statt sie einzusetzen;
anderen nicht helfen oder uns nicht helfen lassen;
mehr unseren Vorteil suchen als das Wohl aller Menschen –
dort sprechen wir von Sünde und Schuld. Dort geben wir zu, dass wir solches Verhalten nicht mit unserem Gewissen vereinbaren können.

Normalerweise neigen wir dazu, wegen unseres „schlechten Gewissens“ Angst vor Unverständnis, Verurteilung oder Strafe zu haben und wegzulaufen, uns zu verstecken oder zu verstellen. Damit wir zu unserer Schuld vor Gott und vor einander stehen und darüber sprechen können, benötigen wir Vertrauen.

Im Psalm 32 entdeckt der Mensch, dass er sich vor Gott nicht zu verstecken braucht. Er betet: „Da bekannte ich dir meine Sünde / und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir.“ (Psalm 32,5) Nicht zufällig ist dieser Psalm der Lieblingspsalm des hl. Augustinus, der immer wieder die Barmherzigkeit Gottes in seinen Schriften hervorhebt. Vor diesem Gott, der die Sünde verurteilt, aber nicht den Sünder, brauchen wir nicht zu fliehen und uns nicht zu verstecken. Statt uns zu verstellen, stellen wir uns Gott im Sakrament der Versöhnung.

Im **zweiten Schritt** hin zur versöhnenden Zuwendung spüren wir, dass es uns

leid tut, was wir falsch gemacht haben. Der Mensch ist in der Lage zu bereuen, wenn er sich und andere verletzt hat. Das Sakrament der Versöhnung ist nicht ein Ritus, den man über sich ergehen lässt; das Lossprechungswort ist keine magische Zauberformel, durch die alles vergessen und vergeben ist. Wie Petrus, nachdem er zu Jesus auf Distanz gegangen ist, um sich selbst zu retten, anschließend sein Versagen erkennt und „bitterlich weint“ (Lk 22,62), so ist jeder Mensch berufen, sich das eigene Versagen zu Herzen gehen zu lassen.

Ziel dieser Reue ist es nicht, uns klein zu machen und im Boden zu verkriechen. Stattdessen geht es darum, unser Versagen und dessen Folgen wahr und ernst zu nehmen. Wo wir wider besseres Wissen Unheil stiften, verletzen oder Gutes unterlassen, obwohl wir die Möglichkeit hatten, Gutes zu tun, sind wir gefragt. Es wird von uns erwartet, die Menschen und die gesamte Schöpfung in den Blick zu nehmen, die von unserem Versagen betroffen wurden, und Gott, dessen Gaben wir missbraucht haben. Zweckentfremdung unserer Fähigkeiten und Möglichkeiten, Verantwortung, Größe und Macht geschieht überall dort, wo wir diese Gaben gegen und nicht für das eigene Wohl und das der Mitmenschen und der Welt einsetzen. Das Sakrament der Versöhnung zu empfangen, hat nichts zu tun mit der Devise: „Schwamm drüber“. Es geht nicht um ein Weg- und Auswischen, ohne sich vorher das Ausmaß der Auswirkung unserer Sünde angesehen zu haben.



Im **dritten Schritt** hin zur versöhnenden Zuwendung fragen wir, wie wir von uns angerichtetes Unheil wieder gut machen können. Oft ist es nicht möglich, etwas rückgängig zu machen. Das verletzende Wort kann nicht zurückgeholt und die verletzende Tat nicht rückgängig gemacht werden.

Das Sakrament der Versöhnung wird auch „Sakrament der Buße“ genannt. Buße heißt im Griechischen „metanoia“ und bedeutet so viel wie „umdenken“. Darum geht es in diesem dritten Schritt. Wir können Buße tun, indem wir uns konkrete Möglichkeiten vornehmen, uns und andere mit den Gedanken zu denken, mit denen Jesus denkt; uns und anderen seine Worte zu sagen und spüren zu lassen, wie sehr in Jesus Christus Gott ein Gott für und mit den Menschen ist.

Es geht nicht um eine Buße, die wir z.B. mit dem Bußgeld vergleichen können. Es handelt sich nicht um nachträglich verhängte Strafen und Sanktionen. Vielmehr geht es, wie es das hebräische Wort „schub“ ausdrückt, darum, dass der Mensch im Rahmen seiner Möglichkeiten sich ganzheitlich neu an Gott orientiert und auf ihn vertraut. Wer das Sakrament der Versöhnung empfängt, ist bereit, sein ganzes Leben – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Erfolg und Versagen, Verstand und Gefühl, kurzum alles – vom Geist Gottes erfüllen zu lassen, um wie der hl. Paulus sagen zu können: „Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir.“ (Gal 2,20)

Im **vierten Schritt** hin zur versöhnenden Zuwendung können wir unsere Sünden dem Priester bekennen und uns im Namen Gottes durch die Kirche die Vergebung zusagen lassen. Dieses Bekenntnis und die Lossprechung bilden den Schritt, mit dem wir als Menschen erfahren, dass Gott uns erneut annimmt, Ja zu uns sagt und spricht: „Steh auf!“

„Steh auf“, das möchte Jesus durch die Kirche jedem zusagen, der im Bußsakrament bekennt, dass es ihm leid tut, nicht nach dem Vorbild Jesu gelebt zu haben; der sich bessern will und weiß, dass dies nur mit der Kraft Gottes möglich ist, die wir im Sakrament empfangen. In diesem Augenblick bewahrheitet sich, dass unser Gott Barmherzigkeit will und nicht Opfer (Mt 9,13).

Den **fünften Schritt** kann der Mensch voll Freude und Dankbarkeit gehen. Wie Gelähmte nach dem Zuspruch Jesu – „Steh auf!“ – ihren ersten Schritt taten, können auch wir nach der Lossprechung den ersten Schritt tun, befreit und aufgerichtet. Der Empfang des Sakramentes der Versöhnung ist die Erinnerung daran, dass wir Ebenbild Gottes sind und er will, dass seine Geschichte mit uns für immer weitergeht.

Der Empfang dieses Sakramentes ist Grund für ein Fest, wie es im Gleichnis von dem Barmherzigen Vater gefeiert wird.

P. Manfred Kollig ss.cc.

„Liebe Jugendliche,
das Glück, das Ihr sucht, das Glück,
auf das Ihr ein Anrecht habt, hat einen
Namen, ein Gesicht: Es ist Jesus von
Nazareth, verborgen in der Eucharistie.
Er allein schenkt der Menschheit Leben
in Fülle! Sagt gemeinsam mit Maria
Euer „Ja“ zu dem Gott, der sich Euch
schenken will. Ich wiederhole Euch
heute, was ich zu Beginn meines Pon-
tifikats gesagt habe: Wer Christus [in
sein Leben] eintreten lässt, verliert
nichts, gar nichts – absolut nichts von
dem, was das Leben frei, schön und
groß macht. Nein, nur in dieser
Freundschaft öffnen sich die Türen des
Lebens weit. Nur in dieser Freundschaft
erschließen sich wirklich die großen
Möglichkeiten des Menschseins. Nur in
dieser Freundschaft erfahren wir, was
schön ist und was frei macht. Seid völ-
lig überzeugt davon: Christus nimmt
nichts weg von dem, was Ihr an Schö-
nem und Großem in Euch habt, son-
dern zur Ehre Gottes, zum Glück der
Menschen und zum Heil der Welt führt
er alles zur Vollendung.“

Papst Benedikt XVI.
bei der Begrüßung der
Jugendlichen vom Schiff⁴³



3.2 Anregungen zur persönlichen Vorbereitung auf die Feier des Sakraments der Versöhnung

3.2.1 Betrachtung meines Lebens im Lichte des Evangeliums⁴⁴

Vor Gott bereuen

Ein Mann hatte zwei Söhne. Er ging zum ersten und sagte: Mein Sohn, geh und arbeite heute im Weinberg! Er antwortete: Ja, Herr!, ging aber nicht. Da wandte er sich an den zweiten Sohn und sagte zu ihm dasselbe. Dieser antwortete: Ich will nicht. Später aber reute es ihn und er ging doch. Wer von den beiden hat den Willen seines Vaters erfüllt? Sie antworteten: Der zweite. Da sagte Jesus zu ihnen: Amen, das sage ich euch: Zöllner und Dirnen gelangen eher in das Reich Gottes als ihr. Denn Johannes ist gekommen, um euch den Weg der Gerechtigkeit zu zeigen, und ihr habt ihm nicht geglaubt; aber die Zöllner und die Dirnen haben ihm geglaubt. Ihr habt es gesehen und doch habt ihr nicht bereut und ihm nicht geglaubt. (Mt 21,28-32)

Zwei Söhne, die beide wissen, was ihr Vater von ihnen möchte. Der eine sagt „Ja“ – tut jedoch nicht, was sein Vater will. Der andere weist den Wunsch seines Vaters zurück. Er bereut es aber später – und tut dann doch, was der Vater von ihm wünscht. So gibt es Menschen am Rande der Gesellschaft – Außenseiter, die vielleicht eher den Willen Gottes erfüllen als manch anderer, der in der Öffentlichkeit von Gott und seinem Glauben spricht, sich aber egoistisch und rücksichtslos verhält. Gott geht es nicht um „Ja-Sager“. Er gibt allen die Chance, die eigenen Fehler zu erkennen, umzukehren, neu anzufangen. Gott ist nicht nachtragend. Er hat seine Hand ausgestreckt – wir müssen sie nur ergreifen.

- Glaube ich, dass mir Gott die Chance zur Umkehr und zum Neuanfang gibt? Nutze ich diese Chance?
- Sag ich zu voreilig „Ja“ und übernehme mich?
- Können sich andere auf mein „Ja“ verlassen?
- Stehe ich zu meinen Fehlern: vor Gott, vor mir, vor den anderen?
- Versuche ich, an meinen Fehlern zu arbeiten?

Sich Gott öffnen

Man brachte einen Taubstummen zu Jesus und bat ihn, er möge ihn berühren. Er nahm ihn beiseite, von der Menge weg, legte ihm die Finger in die Ohren und berührte dann die Zunge des Mannes mit Speichel; danach blickte er zum Himmel auf, seufzte und sagte zu dem Taubstummen: Effata!, das heißt: Öffne dich! Sogleich öffneten sich seine Ohren, seine Zunge wurde von ihrer Fessel befreit und er konnte richtig reden. Jesus verbot ihnen, jemand davon zu erzählen. Doch je mehr er es ihnen verbot, desto mehr machten sie es bekannt. Außer sich vor Staunen sagten sie: Er hat alles gut gemacht; er macht, dass die Tauben hören und die Stummen sprechen. (Mk 7,32-37)

Ein Mann wird zu Jesus gebracht. Seine Ohren sind verschlossen: Er kann nicht hören, was andere zu ihm sagen. Er hört kein freundliches Wort. Er hört nicht, wenn andere ihn um Hilfe bitten. Seine Zunge ist gelähmt. Er kann nicht antworten, wenn andere ihm eine Frage stellen. Er kann keine tröstenden Worte sprechen, wenn andere Menschen traurig sind. Ihn nimmt Jesus zur Seite und spricht die befreienden Worte „Effata!“, „Öffne dich!“ Er befreit ihn von seinen Fesseln, die ihn von anderen zurückhalten.

Kennen wir nicht auch die Situation? Wir sehen weg, wenn wir hinschauen müssten. Wir hören nicht zu, wenn unser offenes Ohr gefragt ist. Unser Herz ist verschlossen, wenn unsere Zuwendung gesucht wird. Wir schweigen, wenn wir unsere Stimme erheben sollten. Wir packen nicht zu, wenn unsere helfenden Hände gefragt sind. In solchen Situationen sagt Jesus zu uns: „Öffne Dich!“

- Habe ich ein offenes Ohr für Gott? Ist Gott eine Stimme, die mir Richtung gibt in meinen Entscheidungen? Vernehme ich sein Wort in der Heiligen Schrift, in der Botschaft der Kirche und den Worten der Mitmenschen?
- Wo sondere ich mich von anderen Menschen ab – bin ich gegenüber anderen Menschen blind und taub? Habe ich ein offenes Ohr und einen wachen Blick für die Probleme und Nöte anderer Menschen – in der Nähe und in der Ferne?
- Bin ich offen für die Bedürfnisse und Wünsche anderer? Wo stehe ich anderen im Wege, weil ich nur an meine Wünsche denke?

Mit Gott leben

Jesus ging hinaus nach Jerusalem. In Jerusalem gibt es beim Schaftor einen Teich, zu dem fünf Säulenhallen gehören; dieser Teich heißt auf Hebräisch Betesda. In diesen Hallen lagen viele Kranke, darunter Blinde, Lahme und Verkrüppelte. Ein Engel des Herrn aber stieg zu bestimmter Zeit in den Teich hinab und brachte das Wasser zum Aufwallen. Wer dann als erster hineinstieg, wurde gesund, an welcher Krankheit er auch litt. Dort lag auch ein Mann, der schon achtunddreißig Jahre krank war. Als Jesus ihn dort liegen sah und erkannte, dass er schon lange krank war, fragte er ihn: Willst du gesund werden? Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich, sobald das Wasser aufwallt, in den Teich trägt. Während ich mich hinschlepe, steigt schon ein anderer vor mir hinein. Da sagte Jesus zu ihm: Steh auf, nimm deine Bahre und geh! Sofort wurde der Mann gesund, nahm seine Bahre und ging. (Joh 5,1b-9a)

Ein gelähmter Mann liegt am Teich Betesda. Unzählige Stunden, Tage, vielleicht schon Jahre liegt er dort. Unendlich viele Male hat er versucht, in das Wasser zu gelangen, vom dem er sich seine Heilung erhofft. Aber er erreicht nie das Wasser. Immer sind andere schneller als er – drängeln sich vor, ver-

sperrten ihm den Weg. Trotzdem versucht er es jeden Tag aufs Neue. Jesus erkennt das Leiden des Mannes. Er weiß um dessen unzählige Versuche, die nicht zum Ziel führten. Doch auch Jesus hilft dem Gelähmten nicht in den Teich. Er wendet sich ihm zu, spricht ihn an – ein Wort statt Wasser, und der Mann kann wieder gehen.

- Ist Gott für mich jemand, von dem ich Hilfe erhoffe? Ist Gott für mich ein Hoffnungsträger? Traue ich Gott zu, dass er heilt und auf verschiedene Weise Heil wirken kann?
- Ist Gott für mich einer, der mich nicht liegen lässt, sondern aufrichtet?
- Wann benötige ich selbst fremde Hilfe? Bin ich dann bereit, die Hilfe anderer Menschen anzunehmen? Oder möchte ich nur stark und unabhängig erscheinen?
- Sehe ich Menschen, die mich mitnehmen und mir ihre Hilfe anbieten?

Gott danken

Auf dem Weg nach Jerusalem zog Jesus durch das Grenzgebiet von Samarien und Galiläa. Als er in ein Dorf hineingehen wollte, kamen ihm zehn Aussätzige entgegen. Sie blieben in der Ferne stehen und riefen: Jesus, Meister, hab Erbarmen mit uns! Als er sie sah, sagte er zu ihnen: Geht, zeigt euch den Priestern! Und während sie zu den Priestern gingen, wurden sie rein. Einer von ihnen aber kehrte um, als er sah, dass er geheilt war; und er lobte Gott mit lauter Stimme. Er warf sich vor den Füßen Jesu zu Boden und dankte ihm. Dieser Mann war aus Samarien. Da sagte Jesus: Es sind doch alle zehn rein geworden. Wo sind die übrigen neun? Ist denn keiner umgekehrt, um Gott zu ehren, außer diesem Fremden? Und er sagte zu ihm: Steh auf und geh! Dein Glaube hat dir geholfen. (Lk 17,11-19)

Aussätzige sind Außenseiter der Gesellschaft, Ausgesonderte. Wer mit ihnen in Berührung kommt, wird zum Ausgeschlossenen. Jesus aber kennt keine Berührungängste. Er wendet sich ihnen zu und schenkt ihnen mit seinem Wort den Weg zurück in die Gemeinschaft. Doch Heilung kann den Schmerz so schnell vergessen lassen, dass wir Menschen uns nicht mehr dankbar erinnern.

- Ist Gott für mich jemand, von dem ich mich beschenken lasse?
- Erkenne ich seine Schöpfung (Menschen, Tiere, Umwelt) dankbar als Sein Werk an und setze ich mich für seine Bewahrung ein?
- Zeige ich Gott meine Dankbarkeit?
- Ist der Gottesdienst für mich ein Weg, um Gott, der sich uns immer wieder schenkt, zu loben und zu danken?
- An welchen Punkten meines Lebens habe ich mich besonders beschenkt gefühlt. Wie gehe ich mit Geschenken um, die ich bekomme?
- Zeige ich Menschen, die mich beschenken, die mir helfen, meine Dankbarkeit?

3.2.2 „Sie zogen auf einem anderen Weg heim in ihr Land“ (Mt 2,12) – Umkehr in den Alltag

Suchen – erschrecken – sich freuen – anbeten – sich hingeben. Von diesen Grundbewegungen aus dem Leitevangelium des XX. Weltjugendtags können wir uns bewegen lassen. Wir schauen auf die Rückkehr der Drei Könige: „Weil ihnen im Traum geboten wurde, nicht zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem anderen Weg heim in ihr Land.“

Die Drei Könige erweisen sich als offen und wach für die Wirklichkeit des Größeren, für Gott: Mit der Wachheit und Aufmerksamkeit, mit der sie den Stern entdeckt hatten und ihm gefolgt waren, erkennen sie nun, was Gott von ihnen will, und zwar im Traum, wie es so oft in der Schrift geschieht. Träume sind in der Bibel nicht Schäume, nicht Phasen irgendwelcher halbschlafener Phantasien, schon gar nicht irgendwelcher Illusionen oder Luftschlösser, die aus der Wirklichkeit herausführen, die zur Flucht aus der Realität führen, wie es heute etwa Drogen oder Rauschmittel bewirken oder auch bestimmte in eine Art Trance versetzende Meditationsformen.

Nein, Träume sind in der Bibel der Ort, wo der Mensch im Schlaf ganz und gar sein Machen und Tun hinter sich lässt, sich loslässt und sich den Bildern und Worten hingibt, die von Gott kommen. „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“, heißt es in einem berühmten Psalmwort (vgl. Ps 127,2).

Lassen wir uns konkret vom Evangelium der drei Weisen befragen:

Gewissenserforschung:

Schauen wir nun noch einmal mit neuen Augen auf das Evangelium von den Drei Königen und lassen wir es uns zur Anfrage an unseren eigenen Weg mit Gott und den Menschen, an unseren eigenen Lebensstil, an unser Christ-sein werden. Jedes Wort der Schrift ist ja Zusage und Prüfung zugleich. Erforschen wir also unser Gewissen, indem wir uns von den Dreien an die Hand nehmen lassen.

■ Sie sagen: Wir haben seinen Stern gesehen!

Bin ich wach für die Zeichen der Zeit?

Interessiere ich mich für meine Umgebung, für die kirchlichen, gesellschaftlichen, politischen und sozialen Zusammenhänge?

Bin ich wach für das, was in mir selbst und um mich herum vorgeht, dafür, wie ich lebe und reagiere auf die Herausforderungen und Anforderungen des Alltags?

Welchen Sternen folge ich? Den tausend Sternchen der Werbung und der Konsumangebote, den verlockenden Möglichkeiten, möglichst viel mitzubekom-

men und nur ja nichts zu verpassen?

Lasse ich mich treiben von allem, was mir vorgestellt wird?

Wovon lasse ich mich am meisten beanspruchen?

Bin ich bereit, auch unbequeme Wege zu gehen, den Schwierigkeiten des Alltags nicht aus dem Weg zu gehen, sondern mit ihnen umgehen zu lernen?

■ Die Drei fragen: Wo ist der neugeborene König?

Bleibe ich auf der Suche?

Bleibe ich ein Fragender

nach dem Sinn des Lebens,

nach der Suche der anderen Menschen und danach, was sie bewegt,

nach dem Glauben und nach Gott?

Setze ich mich mit Fragen des Glaubens und der Kirche wirklich auseinander?

■ Die Schriftgelehrten forschen und wissen, aber sie gehen nicht.

Nehme ich mir Zeit für Gott und mit Gott?

Zeit für das Lesen oder Hören seines Wortes?

Zeit für Gebet, für Gespräch mit ihm?

Zeit für die Suche nach dem Willen Gottes?

Bin ich bereit, mich bewegen zu lassen, neue Schritte zu tun

durch die Begegnung mit dem Wort Gottes,

durch die Begegnung mit Menschen, die mir neue Seiten des Glaubens und Lebens erschließen?

■ Herodes erschrickt auf seinem Thron.

Beharre ich auf meiner Position?

Halte ich fest an meinem eigenen Ich wie Herodes?

Verfüge ich über Menschen oder instrumentalisiere sie gar für meine eigenen Zwecke?

Oder respektiere und achte ich den anderen Menschen in seiner eigenen Art und Würde?

■ „Geht, forsch nach dem Kind“, sagt Herodes zu den Dreien.

Lasse ich mich verführen vom Gerede und den Meinungen anderer?

Schwimme ich nur mit den allgemeinen Trends, den öffentlichen Meinungen, den Moden und Stammtischparolen?

Forsche ich wirklich nach diesem Kind?

■ Da freuten sie sich, als sie den Stern sahen.

Versuche ich den verlorenen Stern, die verlorene oder laugewordene Beziehung zu Gott und zu den Menschen wiederzufinden, darum zu ringen und neue Schritte zu tun?

Bemühe ich mich um wirklich echte Freude im Glauben, Freude daran, dass Gott mir immer wieder neu seinen Weg zeigt?

Freude über die Gemeinschaft des Weges mit den anderen?

■ Sie fielen nieder und beteten an.

Setze ich Gott in meinem Leben an die erste Stelle?

Oder gehe ich vor Dingen, vor Menschen, vor Gegebenheiten in die Knie und werde von ihnen abhängig oder zu sehr besetzt?

■ Sie brachten ihre Gaben dar.

Welche Gaben und Fähigkeiten, welche Schätze meines Lebens kann ich einbringen, um Gemeinde, Kirche, Gesellschaft, Familie positiv mitzubauen?

Wie bringe ich mich ein in das Leben der Kirche und der Gesellschaft?

Entdecke ich auch die Gaben und Fähigkeiten der anderen, ihre Stärken, ihre Schätze, und fördere ich sie, damit sie ans Licht kommen und eingebracht werden können?

■ Und sie zogen auf anderem Weg nach Hause zurück.

Bin ich bereit, andere Wege zu gehen als bisher, wo es sich als notwendig erweist?

Bin ich bereit, den Alltag neu mit Gott zu gestalten, nicht in den alten Trott zu verfallen, sondern mein Leben neu anzuschauen?

Lasse ich mich auf einem anderen Weg in das Meine zurückführen?

Überlasse ich mehr und mehr Gott in meinem Leben die Führung?

„Meine engen Grenzen,
meine kurze Sicht bringe ich vor dich.
Wandle sie in Weite;
Herr erbarme dich.

Meine ganze Ohnmacht,
was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.
Wandle sie in Stärke;
Herr erbarme dich.

Mein verlornes Zutraun,
meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Wärme;
Herr erbarme dich.

Meine tiefe Sehnsucht
nach Geborgenheit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Heimat;
Herr erbarme dich.“ (Eugen Eckert)

„Bitten wir Gott, den Herrn, um Vergebung für das Leid, das wir einander antun; dass wir einander vernachlässigen und vergessen, dass wir einander nicht verstehen und nicht ertragen; dass wir Böses reden und oft von Groll und Bitterkeit erfüllt sind; dass wir nicht vergessen können. Lasset uns beten um Verzeihung für alle Sünden, die die Menschen in ihrer Ohnmacht gegeneinander begehen“ (Gotteslob 7,2).

Bischof Dr. Franz-Josef Bode

3.3 Vorschlag für einen Tagesrückblick

Folgende Schritte können helfen, betend auf den Tag zurückzublicken:⁴⁵

- 1) Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
- 2) Ich richte mich innerlich auf Gott hin aus, so, wie mir das jetzt möglich ist.
- 3) Ich bitte Ihn, dass Er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.



4) Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe. Gottes liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurückzublicken, wie ich heute mit anderen – mit Gott – mit mir selbst umgegangen bin.

5) Ich blicke hin, wo ich Ermutigung – Trost – Hoffnung gespürt habe – und auch dahin, wo ich Misstrauen – Angst – Entmutigung erfahren habe.

6) Ich bringe Bitte – Dank – Klage – Lob ... vor Gott, wie im Gespräch mit einem guten Freund/einer guten Freundin.

7) Ich bringe ihm auch alles, was mir heute nicht gelungen ist, meine Schwachheit und meine Schuld. Ich bitte Gott um Vergebung und um Mut und neue Kraft für den nächsten Tag.

3.4 Gruppenstunde zum Sakrament der Versöhnung

a. Zum Einstieg: Der Film „Heaven“

Für die Arbeit in der Gruppe wird der Film „Heaven“ empfohlen.

Kurzbeschreibung des Films „Heaven“

Deutschland/USA/Frankreich 2000; Spielfilm, 93 Minuten;
empfohlen für die Arbeit mit Jugendlichen ab 16 Jahren.

Erzählt wird die Geschichte einer Lehrerin, die einen Geschäftsmann umbringen will, der in Drogengeschäfte verwickelt wird. Dabei tötet sie unbeabsichtigt vier unschuldige Personen. Während des Verhörs lernt sie einen Polizisten kennen, der sich in sie verliebt. Er hilft ihr zu fliehen und fährt mit ihr in die Toskana. Dort wird beiden ihre Schuld bewusst und sie stellen sich ihr. Es wird eine Erfahrung mit jener Liebe, die Schuld vergeben kann. Das Drehbuch schrieb der polnische Regisseur Krzysztof Kieslowski, der u.a. durch seine Trilogie „Drei Farben Blau, Weiß, Rot“ bekannt wurde. Er starb, bevor er das Drehbuch zu Heaven verfilmen konnte. Diese Aufgabe übernahm der deutsche Regisseur Tom Tykwer. Typisch für Kieslowskis Filme ist die Anspielung auf biblische Inhalte und die Einbeziehung spiritueller Elemente. So erinnert „Heaven“ an den Kreuzweg Jesu und die Himmelfahrt.

b. Anregungen zur Arbeit mit dem Film „Heaven“

Material:

- Stift und Blatt Papier für jeden Teilnehmer
- Vier „Eddings“
- Vier große Bögen weißes Papier.
Auf dem ersten steht als Überschrift: „Warum ich zu Filippo ginge:...“
Auf dem zweiten steht: „Warum Philippa zu mir käme:...“
Auf dem dritten: „Warum ich nicht zu Filippo ginge:...“.
Auf dem vierten: „Warum Philippa nicht zu mir käme:...“
- Kopien des Arbeitsblattes (siehe unten)
- Ein weiterer großer Bogen weißes Papier, auf dem steht: „Vorraussetzungen, um seine Schuld zu bekennen“.

Phase I

EINFÜHRUNG: Die Teilnehmer werden eingeladen, sich folgende oder ähnliche Situationen vorzustellen:

- In einem Supermarkt hast du beispielsweise eine Flasche Wodka-Lemon mitgehen lassen. Noch bevor du zur Kasse kommst, wirst du erwischt und vom Marktleiter zur Rede gestellt.

- In einer Bahn bist du ohne Fahrkarte erwischt worden. Der Kontrolleur stellt dich zur Rede und notiert sich Name und Adresse.
- Mit der Vespa rammst du ein parkendes Auto und fährst weiter. Ein Autofahrer, der den Vorgang bemerkt, schreibt sich die Nummer deines Rollers auf. Wenige Tage später erhältst du einen Brief von der Polizei.

EINZELARBEIT: Die Teilnehmer bekommen 10 Minuten Zeit, um folgende Fragen alleine zu beantworten:

1. Mit welcher Person würdest du darüber sprechen: Mutter, Vater, Schwester, Bruder, Freundin, Freund, Großmutter, Opa,?
2. Warum ist es diese Person? Was zeichnet sie aus? Warum würdest du ihm oder ihr gegenüber nicht deine Schuld verbergen?
3. Was erwartest du von der Person
(welche Reaktion, welche Antwort, welchen Tipp)?

GRUPPEN- oder PARTNERARBEIT: In der gesamten Gruppe oder im Gespräch mit dem Nachbarn tauschen sich die Teilnehmer über folgende Fragen aus: Welche Eigenschaften muss eine Person haben, damit du ihr deine Schuld sagst? Welche Erwartungen hast du an diese Person?

Phase II

EINZELARBEIT: Die Teilnehmer werden eingeladen, sich an einen Menschen zu erinnern, der ihnen seine Schuld bekannt hat. Sie erhalten 5 Minuten Zeit, um folgende Fragen alleine zu beantworten:

1. Warum kam diese Person zu dir?
2. Beschreibe deine Beziehung zu dieser Person:
besondere Erlebnisse, gemeinsame Interessen etc.
3. Was hast du gesagt und/oder getan?
Was hat deine Reaktion bei dem anderen ausgelöst?

GRUPPEN- oder PARTNERARBEIT: In der gesamten Gruppe oder im Gespräch mit dem Nachbarn tauschen sich die Teilnehmer über folgende Fragen aus: Warum kam ein Mensch zu dir, um dir seine Schuld zu bekennen? Wie hast Du reagiert? Wie hat der andere deine Reaktion aufgenommen?

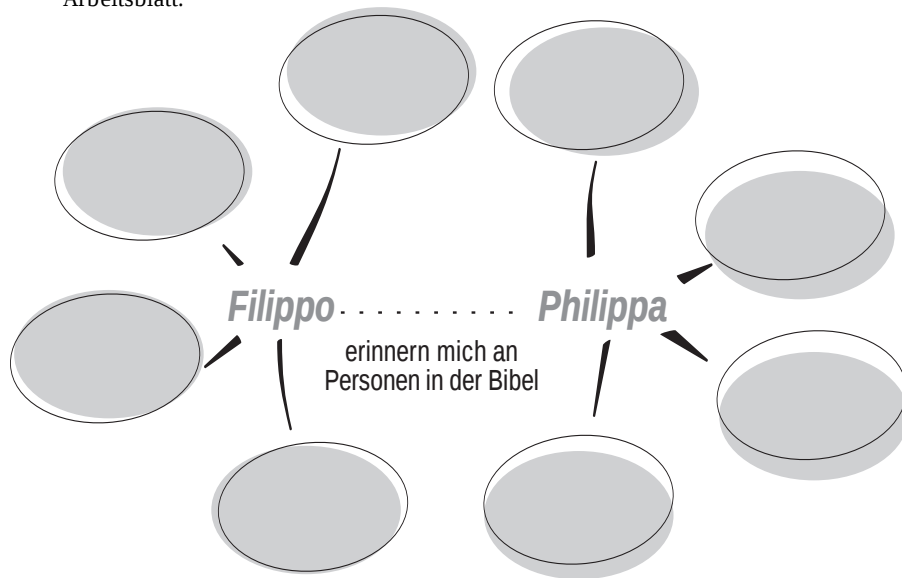
Phase III

GEMEINSCHAFTSARBEIT: Die vier Bögen Papier mit den entsprechenden Überschriften („Warum Filippo zu mir käme...“) werden in die Mitte gelegt. Die Teilnehmer werden eingeladen, aufzuschreiben, was ihnen dazu einfällt. (ca. 10 Minuten) Danach schauen sich alle an, was die anderen geschrieben haben, und tauschen sich über folgenden Fragen aus: Warum glauben andere, dass Filippo käme oder nicht...? Stimmst du zu oder nicht?

Phase IV

EINZELARBEIT: Die Teilnehmer werden eingeladen, sich zu überlegen, ob Filippo und Philippa sie an biblische Personen erinnern, und diese Personen auf das Arbeitsblatt zu schreiben (ca. 5 Minuten).

Arbeitsblatt:



GEMEINSCHAFTSARBEIT: In der Bibel begegnen uns Personen, die sich schuldig fühlen und Angst vor der Strafe haben. Andere bekennen ihre Schuld. Die Teilnehmer werden zum Austausch eingeladen, welche Voraussetzungen es geben muss, damit Menschen sich schuldbewusst an den Gott des Alten Testaments oder an Jesus Christus wenden. Diese Voraussetzungen werden auf einem großen Bogen Papier gesammelt (ca. 5 Minuten).

EINZELARBEIT: Nun kann jeder einen eigenen Psalm schreiben, der mit dem Satz beginnt: „Ich verberge vor dir, o Gott, nicht mehr meine Schuld. Denn Du bist...“ (ca. 15 Minuten).

c. Gebet

Zum Abschluss kommen alle zusammen. Die „Psalmen“ aus Phase IV können als Gebet dienen.

P. Manfred Kollig ss.cc.

3.5 Gestaltungsvorschlag für einen Abend der Versöhnung

Junge Menschen finden häufig nicht leicht einen Zugang zur Beichte. Die Hemmschwelle, das persönliche Gespräch mit einem Priester zu suchen, ist für viele sehr hoch. Die Erfahrung – gerade auch im Umfeld des Weltjugendtags – hat gezeigt, dass es vielfach leichter fällt, den Schritt zur Beichte zu gehen, wenn das Sakrament der Versöhnung im Rahmen oder am Rande einer Veranstaltung für junge Menschen angeboten wird – besonders auch wenn die Veranstaltung inhaltlich zur Feier des Sakraments der Versöhnung hinführt.

Im Bistum Fulda gibt es seit einigen Jahren sehr gute Erfahrungen mit so genannten Abenden der Versöhnung. Im Folgenden wird das im Bistum Fulda erprobte Konzept kurz skizziert:⁴⁶

Abend der Hoffnung oder Abend der Versöhnung – was ist das?

Ein „Abend der Hoffnung“ oder auch „Abend der Versöhnung“ oder „Abend der Barmherzigkeit“ soll vor allem eines, nämlich den Teilnehmenden die persönliche Begegnung mit unserem lebendigen Gott ermöglichen. Dieser Abend soll also eine Art Plattform sein für Gottes persönliche Begegnung mit uns und mit dem einzelnen.

Konkret?

Gott begegnet uns in vielen Situationen und auf vielfältige Art und Weise. In den Sakramenten der Kirche jedoch begegnet er uns auf herausragende und objektive Weise. Deshalb baut der „Abend der Hoffnung“ bzw. „Abend der Versöhnung“ auf dem ABS-System auf, d.h.

A nbetung

B eichte

S egnung

Das sind die drei wesentlichen Punkte, die diese Plattform bieten sollte und die konstitutiv zu so einem Abend dazugehören.

Wie macht man das ABS-System ansprechend?

Neben der inneren Haltung, dass Gott letztlich selbst für das Gelingen des Abends sorgt, sind vor allem zwei Dinge wichtig: die Atmosphäre und die inhaltliche Gestaltung.

Atmosphäre kann vor allem durch gute und passende Musik, Licht, Gestaltung, Kerzen, Tücher usw. geschaffen werden.

- Lichttechnik (vielleicht hat jemand in der Pfarrei Erfahrung mit Veranstaltungsbeleuchtung?) – farbig, indirekt, atmosphärisch; auf jeden Fall mit einem Spotstrahler das Allerheiligste anstrahlen
- Gestaltung des Raumes durch Tücher, Symbole und Kerzen
- Vorsingen von Anbetungsliedern, Instrumentalstücke, Kehrverse zum Mitsingen

Inhaltlich gestalten kann man den Abend in zwei Teilen. Der erste Teil soll die Leute hinführen z.B. durch einen gemeinsamen Einstieg mit jemandem, der die Leute durch eine mitreißende Katechese oder Predigt richtig packen kann, durch ein kleines Team, das sich traut, frei vorzubeten, durch eine kleine Pantomime, die in den Abend einführt etc. Der zweite Teil ist geprägt durch eine längere stillere Zeit mit verschiedenen Angeboten, während der jeder sich etwas freier in der Kirche bewegen kann.

Mögliche Angebote dafür:

- eucharistische Anbetung
- Vorlesen von Bibeltexten bzw. Psalmen
- Wahlmöglichkeit zwischen Beichtstuhl und offenem Beichtgespräch
- Möglichkeit, sich persönlich segnen zu lassen
- Möglichkeit zum gemeinsamen Gebet in persönlichen Anliegen (Gebetsteams)
- persönliche Tauferneuerung mit Weihwasser oder am Taufbecken
- PowerPoint-Präsentationen anbeamen zum meditativen Betrachten (Christusbilder, ...)
- Spiegel mit einem Text („Du bist Gottes Ebenbild“)
- Taizégebet
- Weihrauchkörner auflegen für Anliegen
- Kerzen zum Allerheiligsten oder zu einem Bild bringen als Zeichen
- alternative Gebethaltungen anbieten (Teppich, Hocker,...)
- persönliche Kreuzverehrung (durch Blumen oder Berührungen oder...)
- Auslegen von Anbetungs- und Beichthilfen
- ruhige Anbetungslieder, Sologesänge, Instrumentalstücke
- kurze Impulse (z.B. „Christus, du schaust mich an und du liebst mich“)
- Teestube nebenan (wenn es ein längeres Angebot sein soll).

Alle Angebote sollten frei gewählt werden können und meditativen Charakter haben. Zu Beginn empfiehlt es sich, auf diesen Charakter der Stille und des Persönlichen hinzuweisen. Vorträge etc. sind eher störend, denn es geht ja ums Beten und nicht ums Workshopen.

Wichtig ist ein gemeinsamer „starker“ Abschluss (z.B. Prozession, eucharistischer Segen, Lichterkette, gesungene Fürbitten, ...).

Und dann?

Dann braucht man „nur“ noch ein paar gute Beter, die den guten Verlauf des Abends im Gebet begleiten. Da man es nicht „machen“ kann, dass Menschen sich von Gott berühren und ansprechen lassen, braucht man sich darum auch nicht zu sorgen. Es geht lediglich darum, eine Plattform dafür schaffen, damit Gott wirken kann.

Simone Twents

”

Ich weiß, dass Ihr als junge Menschen das Große wollt, dass Ihr Euch einsetzen wollt für eine bessere Welt. Zeigt es den Menschen, zeigt es der Welt, die gerade auf dieses Zeugnis der Jünger Jesu Christi wartet und zuallererst durch das Zeichen Eurer Liebe den Stern entdecken kann, dem wir folgen.

”

Papst Benedikt XVI.
bei der Abschlussmesse
auf dem Marienfeld ⁴⁷



3.6 Geistliche Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Können wir mal reden?

Während eines religiösen Wochenendes für junge Leute, mitten auf der Treppe kam diese halb gemurmelte Frage: Können wir mal reden? Was kann so eine Frage mit geistlicher Begleitung zu tun haben? Für einen jungen Menschen ist diese Frage möglicherweise ein wichtiger Schritt: Ein erwachsen-werdender Glaube findet vielleicht zum ersten Mal aus der Wir-Form hinein in die Ich-Form. Es ist das Gespür entstanden, dass ich vor Gott unvertretbar als Einzelner wichtig bin, dass ich selbst meine ureigene Form des Glaubens entwickeln muss. Wie kann sich ein solcher Schritt anbahnen, wie kann er ermöglicht werden? Es hilft, wenn wir in verschiedenen Zusammenhängen immer wieder mal zeigen, wie das gehen kann, die eigene Lebens- und Glaubenserfahrung ins Wort zu bringen und so als Modell zu dienen. In der Regel kann es besser zu Gesprächen kommen, wenn die Unausweichlichkeit der Gegenüber-Situation im Zweier-Gespräch entschärft ist. Die Erfahrung ist: Auf einem gemeinsamen Weg, beim gemeinsamen Tun, bei einer Cola lässt es sich einfach leichter reden. Wir beginnen also miteinander zu reden in diesem vertrauensvollen Wir-zwei-Rahmen.

Was ist dann eigentlich das „Geistliche“ am Gespräch?

Das „Wie“, die Grundhaltung macht's. Die Literatur spricht von der triadischen Struktur, dem Dreiecksverhältnis (W. Lambert) des geistlichen Gesprächs und meint das Gespür dafür, dass Gott immer als Dritter am geist-

lichen Gespräch teilnimmt, dass eigentlich ER der große geistliche Begleiter ist. Ein Begleiter soll nicht im Weg stehen, wenn Gott selbst mit dem Begleiteten ins Gespräch kommt. Die Grundhaltung des Begleiters ist also das aufmerksame Mitgehen. Immer wieder gilt es, auf Jesus, den „Dritten“ zu verweisen, damit im Gespräch „die Augen aufgehen und wir ihn erkennen“ (vgl. Lk 24,31). An Jesus Christus kann man noch anderes für die innere Gesprächshaltung ablesen. Es war für die Menschen heilsam, dem Blick Jesu zu begegnen. An jedem Anfang steht die vorgängige Annahme durch Gott, die der geistliche Begleiter versuchen darf, wider zu spiegeln. Es tut dem jungen Menschen gut, wenn er vom Begleiter in seiner Individualität respektiert wird, wenn er erfährt, dass er tief verstanden und nicht be- und verurteilt wird, wenn er herausgefordert, aber nicht überfordert wird, wenn er in seiner Gott- und Lebenssuche unterstützt und immer wieder auf das göttliche Geheimnis in seinem Leben hingewiesen wird.

Und worüber ?

Es gibt wohl kein Thema, das nicht Platz hätte im geistlichen Gespräch. Es ist der Ort, wo Glaube und Leben personal in Verbindung kommen, der Ort, wo das Ganze des Lebens mit Gott zu tun bekommt und vor ihm zur Sprache gebracht wird. Der Ort, wo eingeübt werden kann, die Berührungen Gottes in unserem ganz normalen Alltag wahrzunehmen und auszusprechen. Begleitung will dazu ermutigen, das eigene Leben aufmerksamer wahrzunehmen und im Gespräch gleichsam einen zweiten Blick auf die Ereignisse zu werfen mit der Frage: Was ging da eigentlich vor? „Weil ich nicht um mich selbst herum gehen kann“ (F.-R. Daffner), darum ist es zu zweit leichter, darum hilft ein Begleiter, mit dem gemeinsam auf die Lebenswirklichkeit geschaut werden kann und mit dem gemeinsam eine Deutung versucht werden kann, was die Ereignisse mit Gott zu tun haben könnten. Der geistliche Begleiter will Ermutigung geben, den persönlichen Weg vor Gott zu erkennen, ihn bewusst zu gestalten und aufrichtig zu gehen. Er will Hilfen bereitstellen zur Unterscheidung in der Grundfrage: Wo sind die Spuren Gottes im Leben und wo sind Spuren, die eher weg-führen von ihm.

Was kann geistliche Begleitung für junge Menschen bedeuten?

Die geistliche Begleitung soll nicht nur der individuellen Person angemessen sein, sondern sie soll auch der entwicklungsgemäßen Phasenwirklichkeit des Menschen entsprechen. Die Phasen der späteren Jugend und der früheren Adoleszenz sind dabei vor allem gekennzeichnet durch die Themen Identitätsfindung und Entwicklung des Glaubens. Im aufmerksamen und unterscheidenden Wahrnehmen der Beziehungen zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu Gott kann der junge Mensch durch den Dialog zu sich finden, sich selbst zum Ausdruck bringen und sich annehmen lernen, um so am DU zum Ich zu werden (Buber, 1936). Die geistliche Begleitung kann dabei ein Lernfeld für authentische und verbindliche Beziehungsgestaltung sein. In der Entwicklung des

Glaubens ist bei der Prüfung kindlicher Überzeugungssysteme und der Umbruchsituation auf dem Weg hin zu einem persönlich durchformten und verantworteten Gottesbild Hilfestellung besonders wichtig. Immanente Gottesbilder können in der geistlichen Begleitung thematisiert werden, und Gott kann als der weiterhin mitgehende Gott, als der Gott der eigenen Biographie gefunden werden. In der geistlichen Begleitung kann auch eine persönliche und reifende Beziehung zu Gott aufgebaut und zunehmend geklärt werden. Einen besonderen Stellenwert werden dabei geistliche Hilfestellungen haben, seien es Hinweise zum persönlichen Gebet, zur Feier der Sakramente, zu Einkehrzeiten oder Exerzitien, die individuell abgesprochen werden und so dem ganzheitlichen Wachstum des gläubigen Menschen dienen.

Und wo?

Die Erfahrung zeigt, dass es für junge Menschen wichtig ist, die geistliche Gesprächsmöglichkeit kontinuierlich als Angebot zur Verfügung zu stellen ohne zu erwarten, dass sie entsprechend kontinuierlich genutzt wird. Hilfreich ist es auch, dass die geistlichen Begleiter in der Lebenswelt der jungen Leute nicht fremd sind und dass sie auch in anderen Zusammenhängen erlebt werden können. Überall in der kirchlichen Jugend- und jungen Erwachsenenarbeit gilt es die Chancen wahrzunehmen, wo ein Gespräch zum geistlichen Gespräch werden und eventuell zu geistlicher Begleitung führen kann. In vielen der Angebote für junge Leute werden gemeinsame Erfahrungen ermöglicht und



persönliche Erfahrungen vorbereitet. Gerade jetzt nach dem Weltjugendtag sind junge Menschen in besonderer Weise für die persönliche Glaubenserfahrung sensibilisiert. Das Gespräch mit ihnen kann sich an jedes Thema anschließen. In jedem Gespräch steckt Geistliches, das benannt werden kann, um von dorthin die Perspektive zu öffnen auf den Zusammenhang zwischen unserem Leben und dem, woran wir glauben. Das geistliche Gespräch kann der Ort sein, wo wir in der persönlichen Begegnung die Verheißung weitergeben können, dass es im Leben „mehr als alles“ (M. Sendak) gibt.

Sabine Krien

3.7 Gebete - Texte - Meditationen

Predigtanregung:

„Warum ich immer noch beichte“

„Wie kannst Du noch beichten?“ werde ich öfter gefragt, oder von den Firmingen. „Müssen Sie etwa auch beichten?“ Viele Beichtstühle sind nicht gebrauchter Zierrat geworden, von außen restauriert und von innen verstaubt. Die Drohung: „Bekenne oder brenne!“ auf dem Beichtstuhl in der Wallfahrtskirche in Kleinberg beeindruckt niemand mehr.

Natürlich kenne ich auch die Ängste vor dem Beichtstuhl, die Sorge darum, was ich oder wie ich es denn wohl sagen sollte. Natürlich fällt es mir nicht leicht, mich mit mir selbst, meinen Schatten und Abgründigkeiten, meinen Fehlern und Schwächen zu befassen und mich mir selbst zu stellen und erst recht dem Anspruch des Evangeliums an mich. Es wäre ja fast unnormale, nicht davor zu flüchten. Entschuldigungsgründe bieten sich fast immer an. Dennoch hat sich bei mir im tiefsten etwas von der Kostbarkeit des Bußsakramentes durchgetragen, etwas, das trotz aller Ängste und Enttäuschungen geblieben ist. Warum?

Nun, zunächst hatte ich das Glück, Priestern mit viel Verständnis und echter Väterlichkeit zu begegnen. Ich hatte das Glück, nie ausgefragt oder ausgeschimpft zu werden. Ich hatte das Glück, als Student den Wert des Gesprächs in der Beichte kennen zu lernen und priesterlichen Begleitern unterschiedlichster Art zu begegnen, die mir nie den Mut genommen haben, mich auch über die Schattenseiten meines Lebens auszusprechen.

Ich weiß, dass viele Menschen sehr verletzt und enttäuscht, unverstanden und bedrückt aus Beichten herausgegangen sind. Das ist eine schwerwiegende Anfrage auch an meine eigene Verantwortung als Beichtvater.

Dennoch ist es mehr, was mich noch immer – wenn auch nicht in schematischer Regelmäßigkeit, aber in einem überschaubaren Rhythmus – an der Beichte hält: Solange ich Sünde nur als eine Grenzüberschreitung ansah gegenüber meinem Gott, der meine Freiheit immer nur begrenzt und einengt, oder gegenüber einer Kirche, die Gebote und Verbote erlässt, solange ich Sünde nur als Befleckung meiner Seele ansah, die schneeweiß zu sein hatte, Sünde für mich nur Verstoß gegen letztlich ziemlich anonyme Verbote und Gebote war, versuchte ich mich sobald wie möglich von der lästigen Pflicht, darüber zu reden, zu befreien. Denn ich hielt den Druck nicht aus und stellte mich letztlich nur aus Angst vor Strafen einem richtenden Gott in Form einer richtenden Instanz der Kirche. Sobald ich aber erkannte, dass ein Liebender es nicht ertragen kann, wenn irgendetwas zwischen ihm und dem Geliebten nicht stimmt, und er eine je höhere Sensibilität für „richtig“ und „falsch“ in seiner Beziehung hat, je mehr er sich auf den anderen einlässt und ihn liebt, da wurde

mir auch klar, dass ich Sünde nur wahrnehmen kann, wenn ich die Zuneigung Gottes zu mir wirklich verstanden habe und in diesem Licht die Schatten meiner selbst erst entdecke, die die Antwort auf diese Liebe verdunkeln. Und wie Liebende sich aussprechen müssen, so ist es auch notwendig, für die Beziehung zwischen Gott und mir. Beichtkrise ist deshalb für mich Ausdruck von Vertrauens- und Glaubenskrise; Beziehungsunfähigkeit hat mit Glaubensunfähigkeit zu tun und umgekehrt.

Es reicht mir nicht, mich einer gemeinsamen Gewissensforschung zu stellen, in der meine Schliche zwar hinterfragt und entlarvt werden, vielleicht sogar besser als bei der Erforschung im abgeschiedenen Kämmerlein. Aber da es radikal um mich und meine persönliche Freiheit geht, möchte ich auch ganz persönlich mich aussprechen und das Wort der Vergebung hören. Jesus hat auch den Thomas, den Petrus und andere aus der Gruppe der anderen herausgeholt und sie ganz persönlich ernst genommen und angesprochen. Zu Thomas sagt er vor den anderen: „Sei nicht ungläubig, sondern gläubig!“ (Joh 20,27); zu Petrus ebenso persönlich: „Liebst du mich mehr als diese?“ (Joh 21,15). Auch das einzigartige Wort an den rechten Mitgekreuzigten Jesu, der sich in letzter Minute noch entschied – persönlich –, ist mir wichtig: „Heute noch wirst du mit mir im Paradiese sein.“ (Lk 23,43) nein, ich möchte meine persönliche Verantwortung nicht herunterspielen und mich nicht in Anonymität flüchten.

Beeindruckt hat mich die Geschichte des Mannes mit dem Schatten. „Es war einmal ein Mann, den ängstigte der Anblick seines eigenen Schattens so sehr, dass er beschloss, ihn hinter sich zu lassen. Er sagte zu sich: Ich laufe ihm einfach davon. Aber der Schatten folgte ihm mühelos. Er sagte zu sich: Ich muss schneller laufen. Also lief er schneller und schneller, lief so lange, bis er tot zu Boden sank. – Wäre der Mann in den Schatten eines Baumes getreten, wäre er seinen eigenen Schatten los geworden, aber darauf kam er nicht.“ Flucht vor seinem eigenen Schatten ist nicht möglich. Im Schatten eines Größeren allerdings kann man sich von dem Schatten lösen, besonders unter dem Kreuz dessen, der alle Schatten auf sich nahm.

Um vor seinem eigenen Schatten zu flüchten, wird in unserer Gesellschaft an vielen Stellen „gebeichtet“: an der Bank, bei der Fußpflegerin, auf der Couch des Psychologen, in der Arztpraxis, bei der Bahnfahrt, ja selbst im Fernsehen, nur nicht da, wo unser Leben wirklich angenommen und erkannt ist, bei Gott selbst. Für mich bleibt der konkrete menschliche Gesprächspartner wichtig, Gesicht, Gebärde und Stimme für die Zusage der Vergebung. Deshalb mache ich die Dinge nicht zwischen mir und Gott ab, rein geistig sozusagen, sondern leibhaftig, menschlich ausgesprochen, hörbar und vernehmbar.

Fast jeder, der für Menschen verantwortlich ist, sucht heute eine Supervision, stellt sich einem Supervisor, einem, der einen „Überblick“ ermöglicht, um sie

eigene Beziehungen, das eigene Verhalten zu hinterfragen und zu deuten. Warum sollte ich mich nicht in gewisser Regelmäßigkeit (und nicht nur zu den großen Lebensentscheidungen) der geistlichen „Supervision“ des Bußsakramentes stellen, in der mir Jesus sogar die Hand hinhält, die Petrus festhielt und rettete, als er sich mit verwegendem Vertrauen auf das Wasser gewagt hatte und doch ins Rutschen kam (Mt 14,31).

Dabei suche ich oft nach einer Hilfe, wie ich mein Leben besser in Augenschein nehmen kann. Manchmal ist es das ganz einfache Schema: meine Beziehung zu Gott und meine Beziehung zu mir selbst, zu den anderen und zur Schöpfung. Dann sind es – immer noch – die Zehn Gebote; oft sind es Wortreihen aus dem Neuen Testament (2 Petr 1,5-7; Gal 5, 19-26; 1 Kor 13,4-7) oder die Sieben Gaben des Heiligen Geistes. Auch im „Gotteslob“ finden sich gute Hilfen zur Gewissenserforschung (61-66). Andererseits lässt sich rückschauend und erzählend an einigen Erlebnissen der letzten Zeit deutlich machen, wie es zurzeit mit mir steht. Der Priester kann dann schon im Gespräch diese Dinge aufgreifen.

Es geht dabei ja nicht immer nur um einzelne Handlungen („Die großen Verbrechen tu ich nicht; die kleinen Schwächen des Alltags sind mir zu banal, die zu nennen!“), sondern auch um Haltungen, die sich in vielen Kleinigkeiten zeigen, wenn ich nur bewusst genug lebe. Auch Krankheiten zeigen sich zunächst an recht unscheinbaren alltäglichen Symptomen, insofern mag die genaue Unterscheidung zwischen „leicht“ und „schwer“ zunächst gar nicht so vorrangig sein. Dieses Urteil dürfen wir getrost Gott überlassen. Die ehrliche, offene, unverkrampfte Betrachtung der eigenen Handlungen, Haltungen und Beziehungen ist entscheidend.

Ich bin davon überzeugt, viele Ehen, Freundschaften, Beziehungen, vieles Ringen um richtige Lösungen in Familien, Gruppen und Gemeinden, ja sogar Politik und Gesellschaft mündeten nicht in so große Katastrophen und Desaster, wenn ein bewusster Lebensstil und ein Gespräch mit einem geistlichen Begleiter gepflegt würden, weil dadurch immer wieder die Fixierung der Menschen aufeinander oder ihre Beziehung zu den problematischen Sachverhalten aufgebrochen würden. Dass gerade der Priester im Namen Christi und im Namen der Kirche und der Gemeinde über eine einfühlsame Begegnung und Begleitung hinaus das Wort über mich spricht: „Ich spreche dich los von deinen Sünden im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes!“, empfinde ich immer wieder als befreiend, stärkend und ermutigend. Warum legt der Auferstandene so großen Wert darauf, diese Vergebung, die er vor Ostern schon so vielen schenkte, durch die Jünger nach Ostern weitergeben zu lassen? (Joh 20,22) Doch wohl, weil ihm an dieser konkreten Vergebung für alle Zeiten besonders liegt.

Ich finde mich durchaus wieder in dem Satz von Max Frisch aus dem Werk „Mein Name sei Gantenbein“ (Fischer Taschenbuch, Frankfurt a.M. 1969, S. 95f.). Dieser Schriftsteller steht sicher nicht im Verdacht, voreingenommen zu sein für die Beichte. Er schreibt dort: „Ein Katholik hat die Beichte, um sich von seinem Geheimnis zu erholen. Eine großartige Einrichtung; er kniet und bricht sein Schweigen, ohne sich den Menschen auszuliefern, und nachher erhebt er sich, tritt wieder in seine Rolle unter den Menschen an, erlöst von dem unseligen Verlangen, von Menschen erkannt zu werden. Ich habe bloß meinen Hund, der schweigt wie ein Priester, und bei den ersten Menschenhäusern streichle ich ihn. Brav, Patsch, brav! Und wir nehmen einander wieder an die Leine.“ – „Ich habe bloß einen Hund“ – wir haben unendlich Kostbares, um uns von unserem Geheimnis zu erholen, um uns hinter unsere Masken und Fassaden schauen zu lassen, unser wahres Gesicht unter den liebenden Blick Gottes zu halten. Es wäre schade, wenn wir das Geschenk konkreter Vergebung und Aufrichtung im Bußsakrament für das „Linsengericht“ aller möglichen Entschuldigungsformen verkauften und uns um eine wichtige Form geistlicher Erneuerung und Orientierung brächten, die Jesus uns in der Kirche anbietet. Ich jedenfalls möchte die positiven Erfahrungen der Beichte nicht missen, auch wenn sie mir nicht immer leicht fällt. Der einfachste Weg ist ja meistens auch nicht der beste!

Übrigens, wer abends noch ein wenig auf seinen Tag zurückschaut in „liebender Aufmerksamkeit“, dem fällt die Standortbestimmung und Aussprache in der Beichte entschieden leichter! Vielleicht ist die Advent- und Weihnachtszeit eine geeignete Zeit, einen guten „Ausstieg“ aus dem Tag einzuüben und es mit dem Bußsakrament einmal wieder zu versuchen. Ich weiß, dass es in diesen Wochen sehr viele Menschen tun. Vielleicht tut es gut, das zu wissen . . .

Bischof Dr. Franz-Josef Bode



Einfach davonlaufen

Die Weisheit Asiens kennt folgende Erzählung: Es war einmal ein Mann, der sich beim Anblick seines eigenen Schattens so sehr ängstigte, dass er beschloss, ihn hinter sich zu lassen. Er dachte: Ich laufe ihm einfach davon. So stand er auf und lief davon. Aber der Schatten folgte ihm mühelos. Er sagte sich: Ich muss schneller laufen. Also lief er schneller und schneller, lag so lange, bis er tot zu Boden sank.

Wäre der Mann in den Schatten eines Baumes getreten, so hätte er seinen eigenen Schatten loswerden können. Aber darauf kam er nicht.

Die Geschichte ist noch nicht zu Ende, sie geht dauernd weiter, denn man könnte fortfahren: Es war einmal ein Mann, der seine Freunde bespitzelte; eine Frau, die ihre Kolleginnen denunzierte; ein Lehrer, der seinem Schüler das Studium verbaute; eine Richterin, die das Recht beugte; ein Politiker, der sein Gewissen nicht benutzte; ein Parteimann, der Wahlergebnisse fälschte oder sich schamlos bereicherte; eine Ministerin, die Erziehung zum Hass anordnete; ein Ehemann, der seine Frau verriet und viele, die sich heute an nichts mehr erinnern. Eine unendliche Geschichte der Verstrickung!

„Das Pferd macht den Mist in den Stall, und obgleich der Mist Unsauberkeit und üblen Geruch an sich hat, so zieht doch dasselbe Pferd denselben Mist mit großer Mühe auf das Feld; und daraus wächst der edele schöne Weizen und der edle süße Wein, der niemals so wüchse, wäre der Mist nicht da. Nun, dein Mist, das sind deine eigenen Mängel, die du nicht beseitigen, nicht überwinden und ablegen kannst, die trage mit Mühe und Fleiß auf den Acker des liebevollen Willens Gottes in rechter Gelassenheit deiner selbst. Streue deinen Mist auf dieses edle Feld, daraus sprießt ohne allen Zweifel in demütiger Gelassenheit edle, wonnigliche Frucht auf.“

Johannes Tauler

Schenk mir deine Sünden!

Eines Tages befand sich der heilige Hieronymus in einem tiefen Gespräch mit dem Herrn. Es drängte ihn, dem Herrn zu sagen. „Du kennst mein Leben und weißt, dass ich gesündigt habe, aber dich nun wirklich lieben möchte. So habe ich mich von der Welt zurückgezogen, bete viele Stunden, meditiere die Heilige Schrift, tue Buße und faste. Sag mir bitte, was ich noch tun kann, um dir meine Liebe zu zeigen!“ Darauf schaute ihn der Herr in zärtlicher Liebe an und sagte: „Schenk mir deine Sünden!“

Mündliche Überlieferung

Schuldbekenntnis

Herr, mein Gott:
ich soll leuchten
und bin so finster;
ich soll trösten
und bin so traurig;
ich soll Mut machen
und bin so mutlos;
ich soll mich verzehren
und bin so hungrig nach Liebe;
ich soll Wärme spenden
und bin so kalt;
ich soll Hoffnung schenken
und bin so verzweifelt;
ich soll Wege aufzeigen
und bin so verwirrt;
ich soll Harmonie sein
und bin ein stürmisches Meer;
ich soll Ohr sein
und bin ganz und gar Mund;
ich soll Quelle sein
und bin Wüste;
ich soll Kerze sein
und bin nur Wachs;
ich soll barmherzig sein
und bin so ungerecht;
ich soll nahe sein
und bin weit weg;
ich soll aufrichten
und liege am Boden;
ich soll Straße sein
und bin Sackgasse;
ich soll Farbe sein
und bin grau in grau,

Herr, mein Gott,
verzeih meine Dunkelheit.
Sei DU mein Licht
und der Docht in meinem Wachs.

Umkehr⁴⁸

Ich weiß nicht was ich beichten soll
Ich habe mir nichts vorzuwerfen
Ich halte mich immer an meine
Grundsätze
Ich belüge niemand betrüge niemand
Ich bin höchstens mal ungeduldig
Ich habe vielleicht auch schon mal
ein Gebet vergessen
Ich hätte vielleicht manchmal
mehr Verständnis für
meine Frau haben können
Ich habe mich nicht immer
viel um sie gekümmert
Ich habe mich recht
wenig um sie gekümmert
Ich habe nur an mich gedacht
Ich kenne eigentlich nur mich
Ich erkenne das
Ich bekenne.

Wenn du gerade stehst

und deine Arme ausbreitest,
dann bildet
dein Körper ein Kreuz.
Deine Hände strecken sich
den anderen entgegen,
und dein Kopf
weist „nach oben“,
hin zu Gott.

Das sind die beiden wichtigsten
Richtungen in unserem Leben:
zu Gott und
zu den anderen Menschen.
In deinem Herzen können
sich diese beiden Achsen treffen.

Dann hast du
mit Jesus
vieleles gemeinsam.
Er breitet
seine Arme weit aus,
um viele zu umarmen.

Er streckt seine Hände
den Menschen entgegen,
um ihnen zu helfen.
Er hielt sich aufrecht,
auch als es gefährlich wurde.
Doch das ist schon merkwürdig:
Wer Hand und Fuß,
Kopf und Herz einsetzt
für Gott und die Menschen,
der kann Ärger bekommen,
der wird vielleicht verfolgt,
der spürt das Kreuz deutlich.
Ganz so wie Jesus.⁴⁹

Christus, dein Kreuz,

bedingungslose Liebe.
Dein Kreuz, Fels meines Lebens,
dein Kreuz, da wo ich sein darf,
dein Kreuz, von dem du
herabschaust, auf mich.
Schaust mich an, voll Liebe,
dein Kreuz, das du
für mich getragen hast,
dein Kreuz, meine Erlösung,
mein Heil.

Christus, dein Kreuz,
bedingungslose Liebe.
Dein Kreuz, von dir angerührt
und berührt – mittendrin,
dein Kreuz, von dir geliebt
und angenommen – mittendrin,
dein Kreuz, von dir gerufen
und berufen – mittendrin.

Christus, dein Kreuz,
bedingungslose Liebe.
Dein Kreuz, meine Berufung.
Dein Kreuz, mein Leben.
Dein Kreuz, meine Liebe.

Christus, dein Kreuz,
bedingungslose Liebe.
Dein Kreuz,
kreuzbewegt – mittendrin.
Dein Kreuz,
Christus berührt – mittendrin.
Danke für dein Kreuz.
Eva-Maria

*Aus dem Logbuch Nr. 2
vom Pilgerweg des
Weltjugendtagskreuzes⁵⁰*

Aufbruch in das neue Jahr

– Bis der Stern aufgeht

Vom Aufgang der Sonne
bis zu ihrem Untergang
spannt sich der Bogen
der Sehnsucht der Menschen
und der Regenbogen
der Treue Gottes zu ihnen
über alle Wüsten und Täler hinweg
und zeigt den Weg
durchs unwegsame Gelände.

Vom Aufbrechen bis zum Ankommen
will der weite Weg gegangen sein,
der unter den Füßen wächst,
auch dort, wo sie schmerzen,
auch auf den Durststrecken
der inneren Sandstürme,
auf denen man sich wünscht,
nie aufgebrochen zu sein.

Vom ersten bis zum letzten Atemzug
bleibt die Entfaltung deines Lebens
ein Meisterwerk,
ein unerklärbares Wunder,
eine Liebeserklärung
deines Gottes an dich und
seines Wartens auf deine Antwort.

Bis der Stern aufgeht
und das Licht des Himmels
dir tief in die Seele hineinleuchtet,
darfst du hoffen und glauben,
dass alles gut werden wird,
weil dein Gott es dir versprochen hat
und alles dafür tun wird,
sein Wort zu halten.

Paul Weismantel⁵¹

Aufbruch in das neue Jahr – Aufbruch konkret⁵²

Wo und wie steht für Sie Veränderung/Aufbruch an? Hier Beispiele:

Vielleicht ist ein Aufbruch aus Bitterkeit und Resignation dran, aus Verletzungen, die mich lähmen und mich daran hindern, neue Chancen und das Schöne im Leben zu sehen.

Vielleicht ein Aufbruch auf einen anderen Menschen zu, dem ich mich entfremdet habe oder von dem mich unausgesprochener Ärger trennt.

Vielleicht ein Aufbruch aus alten Gewohnheiten, die so vertraut sind, mir aber nicht wirklich gut tun: jeden Abend den Fernseher einschalten, um abzuschalten; Frust mit Alkohol, Essen oder Tabletten herunterspülen.

Vielleicht ein Aufbruch in der Suche nach neuen Perspektiven für mein Leben, eine neue Aufgabe, der ich mich stelle, im Beruf, in der Familie, in der Gemeinde.

Wer bisher, was den Glauben angeht, noch distanziert und abwartend geblieben ist, für den/für die ist vielleicht jetzt der Punkt gekommen, sich wirklich auf den Weg zu machen und sich für eine persönliche Beziehung mit Gott und Jesus Christus zu entscheiden.

Segensgebet – Gott mit uns

Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen. Der Herr sei neben dir, um dich in die Arme zu schließen und dich zu schützen. Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren vor der Heimtücke böser Menschen. Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst, und dich aus der Schlinge zu ziehen. Der Herr sei in dir, um dich zu trösten, wenn du traurig bist. Der Herr sei um dich herum, um dich zu verteidigen, wenn andere über dich herfallen. Der Herr sei über dir, um dich zu segnen: So segne dich der gütige Gott.

Altchristliches Segensgebet aus dem 4. Jahrhundert

4. Weitere Anregungen: Berufen zum Mensch-Sein, zum Christ-Sein und zum Jünger-Sein

4.1 Vorschlag zur Gestaltung einer geistlichen Kirchenführung: Ein Weg von außen nach innen

Der folgende Text zur Gestaltung einer geistlichen Kirchenführung wurde für die Basilika St. Gereon in Köln im Rahmen des Weltjugendtags entwickelt. Er mag als Beispiel und Anregung für eine ähnliche geistliche Kirchenführung in der eigenen Kirche dienen.

Herzlich willkommen in der Kirche St. Gereon!

Du stehst noch vor den Türen der Kirche,
auf einem Platz, mit vielen anderen,
mit Eindrücken vom Weltjugendtag...
Du kannst dich hier ausruhen und stärken.

Und dann laden wir dich herzlich ein,
dir diese Kirche ein wenig näher anzusehen
und einen Weg zu gehen,
einen Weg von außen nach innen
und von innen nach außen...

Du bist berufen, Mensch zu sein!

Du stehst nun in der **Vorhalle** der Kirche.
Sie ist der Ort zwischen „draußen und drinnen“.
Geh bis in die Mitte dieses Raumes.

Wenn du nach **links** schaust,
siehst du einige moderne Bilder mit Kreuzesdarstellungen.
Es gibt Kreuz und Leid, heute, überall.
Du kannst dich selbst fragen:
Was ist mein persönliches Kreuz,
was sind meine Sorgen und Nöte?

Und dann schau nach **rechts**.
In der Seitenkapelle findest du Maria mit dem gekreuzigten Jesus.

Du kannst deine Sorgen und Gedanken
mit der schmerzhaften Mutter teilen.
Unser Leben als Mensch kommt an Grenzen.
An der Grenze von Leid und Tod
ist unser menschliches Leben aber nicht zu Ende!
Hier kann ein neuer Weg beginnen!

Geh zurück zur Mitte des Raumes.
Und dann schau **hoch**.
Über der Tür empfängt dich der thronende Christus.
Er heißt dich willkommen.
Er lädt dich ein, sich auf ihn einzulassen:
deinen Weg zu gehen in seine Kirche,
über alle Grenzen hinweg,
tritt ein!

Du bist berufen, Christ zu sein!

Du bist nun im **Hauptteil der Kirche**.
Du siehst die große **Kuppel**,
ganz in Rot, mit goldenen Zungen
trägt sie die Farbe des Blutes der Märtyrer und die Farbe des Geistes.
In den Fenstern findest du von oben nach unten
Apostel und Propheten, Engel und Heilige.

Der Raum ist hoch.
Ganz von oben kommt Licht.
Es wird allen Menschen geschenkt.
Jesus Christus ist das Licht – für alle.
In der Mitte siehst du die **Osterkerze**,
Licht unseres Glaubens an Jesus Christus -
und das **Taufbecken**.
Du bist eingeladen, dich an deine Taufe zu erinnern
und dich dort mit dem Wasser zu bezeichnen
im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Danach besuche die **Seitenkapellen**.
Sie warten auf die neuen Heiligen dieses Jahrtausends,
auf Menschen, die sich dem Wort Jesu aussetzen.
Lies die ausgelegten Worte Jesu.
Entscheide dich, mit welchem Wort du weitergehen willst.

Gehe nun nach vorne,
unterhalb des **Altars** findest du die drei steinernen **Sarkophage**
des heiligen Gereon und seiner Gefährten.
Sie starben,
weil sie ihren christlichen Glauben nicht verleugnen wollten.
Auf dem Fundament solcher Heiligen ist die Kirche gegründet.
Was ist dein Fundament?
Was sind deine Erfahrungen des Glaubens?
Welche Menschen
wurden für dich zu Zeuginnen und Zeugen des Glaubens?

Du bist berufen, Jünger zu sein!

Du kannst mit deinem Wort nun entweder „in die Tiefe gehen“,
durch den linken Eingang neben dem Altar in die Krypta
oder deinen Weg nach oben auf den Hochchor fortsetzen.

Auf dem Weg begegnest du dem Allerheiligsten,
das sich links im **Sakramentshaus** befindet.
In der Eucharistie wird Jesus Christus Nahrung auf deinem Weg.

Am Ende des Weges lädt dich die **Jesus-Ikone** auf dem Altar ein,
zu verweilen, bei ihm zu bleiben, mit ihm zu sprechen.
Das ist das Ziel unseres christlichen Lebens:
Ihm näher zu kommen, face to face mit ihm zu leben!

Nimm dir gern einen **Gebetszettel** mit, der vor dem Bild liegt.
Oder schreibe selber ein Gebet in deiner Sprache
und lass es bei ihm liegen!

Drehe dich nun um.
Die geöffneten **Tore der Kirche**
zeigen dir den Weg wieder nach draußen.
Aus der Begegnung mit Jesus Christus heraus
darfst du den Mut haben,
den **Weg** deiner Berufung zu gehen.

Vielleicht hast du schon eine Idee, wohin er führen kann,
vielleicht möchtest du jetzt auch das Gespräch mit jemandem suchen.
Du erkennst die, die für ein Gespräch bereit stehen,
an den umgehängten Ausweisen.

Pfr. Christoph Baumgart und Lydia Bölle

4.2 Anregung zur persönlichen Meditation

Du bist auf dem Weg

Nach den Worten des Königs Herodes machten sie sich auf den Weg. Und der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, zog vor ihnen her. (Mt 2, 9)

Gott, ich bin auf dem Weg meines Lebens.

Ich bin auf der Suche, ohne genau zu wissen, was ich finden werde.

Es ist wie bei den drei Königen: Andere Menschen sagen mir ein Wort, um mir den Weg zu zeigen.

Und wie Sterne am nächtlichen Himmel gehen über meinem Leben Ideen und Ideale auf.

Aber welche Zeichen sind von dir? Gott, ich würde so gern die Wegweiser verstehen, die du mitten in mein Leben hinein stellst.

Ich glaube daran,

dass du selbst mir etwas sagen willst.

Du rufst mich, Gott. Hilf mir, auf dich zu hören!

Ich bin herausgerufen, Neues zu entdecken!

Gott, du hast auch mich geschaffen, mein Aussehen, mein Denken und Fühlen, alles an mir. Trotzdem frage ich mich manchmal: Warum hast du mich nicht schöner gemacht, warum nicht klüger, einfach besser?

Wäre ich dann nicht viel nützlicher für dich?

Es ist nicht leicht zu verstehen, was du mir immer wieder zeigst:

„Ich will dich so wie du bist!“

Gott, deine Liebe ist unendlich groß.

Ich bin dankbar,

dass du mich ins Leben gerufen hast.

Ich darf mich annehmen, weil Gott mich annimmt!

Du bist berufen, Mensch zu sein

Du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von allem, was du gemacht hast; denn hättest du etwas gehasst, so hättest du es nicht geschaffen. (Weisheit 11, 24)

Du bist berufen, Christ zu sein

Zum zweiten Mal fragte Jesus ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Er antwortete ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe. (Joh 21,16)

Du bist berufen, Jünger zu sein

Danach suchte der Herr zweiundsiebzig andere aus und sandte sie zu zweit voraus in alle Städte und Ortschaften, in die er selbst gehen wollte. (Lk 10, 1)

Jesus, deine Frage an Petrus berührt mich: „Liebst du mich?“ Das sind sehr starke Worte. Es geht dir um Petrus, um die Kirche, um alles. Und auch die Antwort ist beeindruckend.

Ohne zu zögern sagt Petrus: Ja!

Ich bewundere eure tiefe Freundschaft: ehrlich, direkt, voller Vertrauen, lebendig.

Jesus, ich kann es kaum glauben, dass du als Sohn Gottes um meine Freundschaft wirbst. So wie bei Petrus wartest du auf meine Antwort.

Mit seinen Worten rufe ich zu dir:

Herr, du weißt alles,

du weißt, dass ich dich liebe.

Ich habe einen Freund, Jesus Christus!

Jesus, ich bin nicht einfach nur da, sondern du gibst mir eine Aufgabe, die du mir zutraust, aber auch zumutest. Manchmal weiß ich genau, was ich tun soll. Und dann kommen Zeiten, da frag ich mich:

Was ist meine Aufgabe in dieser Welt? Wo ist mein Platz in deiner Kirche? Jesus, du sendest deine Jünger nur zu zweit aus.

Willst du mir damit sagen, dass ich die Antwort auf meine Fragen nur mit anderen zusammen finden kann?

Jesus, du brauchst mich für dein Reich hier auf der Erde.

So schenkst du meinem Leben Sinn.

Ich bin dabei!

Es gibt eine Aufgabe, die nur ich erfüllen kann!

Pfr. Christoph Baumgart und Lydia Bölle

4.3 Erneuerung der Versprechen in Taufe und Firmung als Annahme des Bundes mit Gott

Vorbemerkungen

In Gen 17,1-3 heißt es: „Der Herr ‚erschien‘ Abraham und sprach zu ihm: ‚Ich bin Gott, der Allmächtige. Geh deinen Weg vor mir und sei rechtschaffen. Ich will einen Bund stiften zwischen mir und dir.‘ Abraham fiel auf sein Gesicht nieder“. Dieses Niederfallen ist Ausdruck tiefster Anbetung und zugleich der Annahme des Bundes: erste Antwort auf die „Erscheinung“ Gottes. Dieser Text bringt zum Ausdruck, was zutiefst gemeint ist im Leitwort des XX. Weltjugendtags: Wir sind gekommen, um IHN „anzubeten“. Das entsprechende, im griechischen Text Mt 2,2 stehende Wort meint primär: „sich vor jemanden niederwerfen“ und von da her dann auch „anbeten“, „verehere“. Die Anbetung und Verehere Gottes schließt immer die Annahme des von Gott angebotenen Bundes ein, ist Antwort auf die bundesgemäße Zuwendung Gottes, denn „Bund“ ist die alles geistliche Tun einschließende und ermöghende Grunddimension der Bibel von der Genesis bis zur Geheimen Offenbarung.

Eine Erneuerung der Versprechen in Taufe und Firmung als Ausdruck der Annahme des Bundes ist geprägt und bestimmt von der Spiritualität der ganzen Kirche, die durch die Taufe grundgelegt und allen Gemeinden, allen pastoralen Diensten, Gruppen, Initiativen, Verbänden, geistlichen Bewegungen gemeinsam ist. Bei der Annahme des Bundes geht es um den Nachvollzug der einmaligen Direktheit der Beziehung zu Gott, aus der Jesus gelebt und gehandelt hat und damit zugleich um eine Verpersönlichung des Glaubens. Viele haben tausend Gründe, um sich von der Kirche zu distanzieren, sie hätten aber nichts dagegen, wenn sie direkt mit Gott zu tun bekämen und bezeugen, dass sie bei solchen Feiern neu erfahren haben, was Kirche in ihrer Tiefe ist und sein soll: heilendes, froh machendes Mit- und Füreinander, das neuen Schwung und neue Lebensfreude gibt. Der/die einzelne erfährt: Da sind Mitchristen, die bereit sind, meine Last mitzutragen, an meiner Freude teilzunehmen und mich von Gott her persönlich zu segnen. Andere bezeugen auch, dass sie betroffen waren von der wohlthuenden Atmosphäre entspannter Freiheit, der Anbetung, des Lobpreises.

Gebete zur Annahme des Bundes

Die Annahme des Bundes gehört in einen Rahmen, der durch und durch von der (eucharistischen) Anbetung Gottes geprägt ist. Sie ist keine Wiederholung der Sakramentspendung, sondern gehört zu den „Sakramentalien“. Durch diese Zeichen werden die Menschen bereitet, „die eigentliche Wirkung der

Sakramente aufzunehmen; zugleich wird durch solche Zeichen das Leben in seinen verschiedenen Gegebenheiten geheiligt“.⁵³ Sie dienen somit der Verinnerlichung der sakramentalen und charismatischen Zuwendung Gottes zur ganzen Kirche und in ihr zu jedem einzelnen.

Die Annahme des Bundes kann für kleinere Gruppen angeboten werden im Zusammenhang mit der Feier der Sakramente, innerhalb der Eucharistiefeier vor der Gabenbereitung oder nach der Kommunion, ohne dass ihre Kontinuität unterbrochen ist. Für eine größere Teilnehmerzahl haben sich Wortgottesdienste bewährt (Schriftlesung, Predigt, persönliche Glaubenszeugnisse).

Zum Dienst der Segnung halten sich kleine Gruppen aus je einem Priester (Bischof/Diakon) und zwei Laien an verschiedenen Stellen des Gottesdienstes bereit. Sie stehen in einem solchen Abstand voneinander, dass ein geschützter Innenraum für die leise gesprochenen Gebete gewährleistet ist.

Die Teilnehmer verharren still auf ihrem Platz. Jeder prüft und entscheidet selbst, ob er sich – je nach seiner lebensgeschichtlichen Situation vor Gott – zu einem der angebotenen Schritte innerlich befähigt weiß. Erfahrungsgemäß lassen sich nicht alle Anwesenden segnen, aber alle wissen sich durch Anbetung und Besinnung in das Gesamtgeschehen einbezogen.

Pastoral ist von Bedeutung, dass der Einzelne aus der Großgruppe hervortritt und wieder in sie zurückgeht. Jegliches Drängen, jede erwartete und geforderte Selbstverständlichkeit, in die Kirche hineinzuwachsen, jeder gruppendynamische ‚Druck‘ widerspricht einer ‚neuen‘ Evangelisierung. Deshalb muss auch die musikalische Begleitung einen meditativen und darf keinen aggressiven, vereinnahmenden, von außen her anreißenden Charakter haben, da diese Feiern die Anwesenden in besonderer Weise in ihren Tiefenschichten betreffen.

Die einfache Bitte um Gottes Segen

Der Anfang des Weges zu einer persönlichen und direkten Beziehung zu Gott ist die einfache Bitte um seinen Segen. In ihr bringen wir in unserer Alltagssprache unsere Freuden und Nöte vor ihn hin, in der „Zuversicht, dass er uns hört, wenn wir etwas erbitten, was seinem Willen entspricht“ (1 Joh 5,14). Solche einfachen Bitten um Segen sind bereits eine Annahme des Bundesangebotes Gottes. Dabei geht es um eine Antwort auf die Zuwendung Gottes, die er in der Taufe dem Einzelnen für immer zugesagt hat. Sie ist für viele der erste Schritt, sich überhaupt vor Gott auszusprechen. Mit ihr beginnt die bundesgemäße, vertrauende Verpersönlichung der Beziehung zu Gott.

Es ist darauf zu achten, dass Bitten um Segen kurz gehalten sind und weder in einen Bericht der Lebensgeschichte noch in eine Beichte übergehen. Falls eine sehr persönliche Not geäußert wird, gebietet die Ehrfurcht vor der Gegenwart des Geistes Gottes in und zwischen den Anwesenden radikale Verschwiegenheit.

Während der Bitte um Segen legen zwei der anwesenden Laien patenschaftlich

die rechte bzw. linke Hand auf die Schulter. Die Bitte kann etwa lauten: „Ich bitte um einen Segen für mein krankes Kind.“ – „Wir bitten Gott um ein glaubwürdiges Zeugnis unseren Kindern gegenüber, damit sie mehr und mehr in die Beziehung zu ihm hineinwachsen.“ – „Ich bitte Gott, mir in meinen gesellschaftlichen Aktivitäten das rechte Wort zu geben.“ – „Ich möchte einen neuen Weg mit Gott beginnen und bitte ihn, mir nahe zu sein.“

Nach der Bitte um Segen stellen die beiden Laien sich vor den Betreffenden und zeichnen ihm ein Kreuz auf die Stirne mit den Worten: „Zu deinem weiteren Weg segne dich der gütige und barmherzige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Er erhöhe dein Gebet und sei mit dir. Amen.“ Anschließend spricht der Priester unter Auflegen oder Ausbreitung der Hände ein Segenswort und segnet mit dem Handsegen. Seine Segensworte greifen nach Möglichkeit den Inhalt der Bitte um Segen auf. Zum Abschluss entbieten die Anwesenden dem/der Betreffenden den Friedensgruß mit Handschlag, nach Möglichkeit verbunden mit einem persönlichen Glückwunsch.

Da Taufe und Firmung entwicklungsgeschichtlich und theologisch eng zusammengehören, schließt die Annahme des Taufbundes auch eine „Firmerneuerung“ ein, wie sie „für einzelne“ im „Gotteslob“ vorgesehen ist (Nr. 52,4).

Vertiefte Annahme des Tauf- und Firmbundes

Während des folgenden Gebetes legen zwei der anwesenden Laien (Jugendlichen) patenschaftlich die rechte bzw. linke Hand auf die Schulter.

Hier einige Formulierungsbeispiele für das Gebet:

„Heiliger, guter Gott, ich nehme neu den Bund an, den du durch Jesus Christus in der Taufe für immer mit mir geschlossen hast.“

„Ich bitte dich: Gieße jetzt deinen Heiligen Geist über mich aus und gib mir die Kraft, immer mehr dir zu gehören.“

„Sei du der Herr in meinem Leben und erlöse mich von dem Bösen.“

„Nimm alles von mir, was mich von dir trennt.“

„Ich danke dir, dass du mich bejahst, so wie ich bin.“

„Verändere mich so, wie du mich haben willst.“

„Mache mich zu einem lebendigen Glied deiner Kirche.“

„Gib mir Kraft und Ausdauer im Einsatz für Gerechtigkeit und Frieden.“

„Ich will dich lieben und verehren, solange ich lebe.“

Die beiden „Paten“ stellen sich vor den Betreffenden und zeichnen ein Kreuz auf seine Stirne mit den Worten:

„Zu deinem weiteren Weg segne dich der gütige und barmherzige Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Er erhöhe dein Gebet und sei mit dir. Amen.“

Anschließend spricht der Priester unter Auflegen oder Ausbreitung der Hände ein Segenswort, das folgenden Wortlaut haben kann:

„Der Herr schenke dir die Kraft, aus dem Taufbund zu leben. Er gebe dir den Mut, so wie Christus den Menschen zu dienen. Dazu segne dich der gütige und barmherzige Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.“

Dieses Segenswort kann auch in einem Gebet weiter entfaltet werden:

„Du Gott allen Segens.

Du hast deinem ganzen Volk für immer einen Bund der Liebe und Treue angeboten.

In der Taufe hast du diesen unseren Bruder/unsere Schwester für immer in diesen Bund eingeschlossen.

Als er/sie ein kleines Kind war, hast du ihm/ihr zugesprochen:

Ich, dein Gott, ich bin immer für dich da,
in den Höhen und Tiefen deines Lebens,
in Gesundheit und in Krankheit.

Wenn du meinst zu scheitern: Ich verlasse dich nicht.

Ich will dich lieben und durchtragen, solange du lebst.

- Wir danken dir, Gott, dass unser Bruder/unsere Schwester diese deine Zusage jetzt in Freiheit angenommen hat und bitten dich: Lass ihn/sie stets aus diesem Bund leben.

Dazu segne dich der gütige und barmherzige Gott,
+ der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.“

Zwei Jugendliche (m/w) können die einzelnen Bitten mit jeweils einer Stille zur Besinnung auch langsam und abwechselnd für alle Anwesenden laut beten, so dass alle eingeladen sind, sie innerlich mitzuvollziehen.

Zum Abschluss entbieten die Anwesenden dem/der Gesegneten den Friedensgruß, nach Möglichkeit verbunden mit einem persönlichen Glückwunsch.

Prof. Dr. Heribert Mühlen

5. Der Stern – Wegweiser zum Leben

„Als sie den Stern sahen,
wurden sie von sehr großer Freude erfüllt.“ (Mt 2,10)

„Welcher Stern ist der richtige unter all den Sternen am Himmel?
Finde DEINEN Stern und nicht den, zu dem alle aufschauen.“
(Rainer Haak)

In den Gottesdiensten, Andachten oder Gruppenstunden
kann man den Teilnehmern einen Stern mit auf den Weg geben.
Einige Vorschläge sind zum Downloaden
auf der Homepage des Sekretariats der
Deutschen Bischofskonferenz
www.dbk.de zu finden.



6. Anmerkungen

- 1 Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hrsg.), Predigten, Ansprachen und Grußworte im Rahmen der Apostolischen Reise von Papst Benedikt XVI. nach Köln anlässlich des XX. Weltjugendtages. Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 169, Bonn 2005, S. 78 (im Folgenden zitiert: Verlautbarungen 169).
- 2 Verlautbarungen 169, S. 83.
- 3 Karl Rahner, Kommt, lasset uns anbeten. Zur Begründung der eucharistischen Verehrung, in: Geist und Leben 54 (1981), S. 188-191.
- 4 Verlautbarungen 169, S. 88.
- 5 Papst Benedikt XVI., Ansprache im Rahmen der Vigil auf dem Marienfeld, 20. August 2005, Verlautbarungen 169, S. 83.
- 6 Verlautbarungen 169, S. 103f.
- 7 Verlautbarungen 169, S. 86f.
- 8 Alfred Delp, Gesammelte Schriften, hrsg. v. Roman Bleistein, Bd. IV: Aus dem Gefängnis, Frankfurt a.M. 1984, S. 236.
- 9 Josef Ratzinger, Einführung in das Christentum, München 1968, S. 205.
- 10 Verlautbarungen 169, S. 26.
- 11 Aus: Anton Bauer/Werner Gross, Das Geheimnis der Eucharistie bedenken und verehren. Gebetszeiten am Tag der Anbetung, Stuttgart 1984, S. 142.
- 12 Verlautbarungen 169, S. 87.
- 13 Aus: Anton Bauer/Werner Gross, Das Geheimnis der Eucharistie bedenken und verehren. Gebetszeiten am Tag der Anbetung, Stuttgart 1984, S. 138-141.
- 14 Aus: Irmintraud F. Eckard, Gönn dir ein Verweilen. Werk- und Impulsbuch Spiritualität, Gütersloh 2002.
- 15 Aus: Gekommen, um IHN anzubeten. Exerzitien im Alltag zum Thema des Weltjugendtages 2005 in Köln, hrsg. v. Referat Glaubensvertiefung und Spiritualität im Dezernat Seelsorge des Bischöflichen Ordinariates Mainz.
- 16 Aus: Ochs und Esel geben sich die Ehre. Neues Werkbuch für Advent und Weihnachten, hrsg. v. Peter Musall, Offenbach 1991, S. 29.
- 17 Aus: Eckhard Bieger, Das Kirchenjahr zum Nachschlagen, Kevelaer 1995, S. 61.
- 18 Vgl. Christoph Stender, Mit beiden Beinen auf die Erde, Aachen 1996, S. 107.
- 19 Ebd.
- 20 Dieser Beitrag ist im Original in der Kirchenzeitung für das Erzbistum Köln, Nr. 40/05, erschienen.
- 21 Dieser Beitrag ist im Original erschienen in: Rosen für Dich. Meditationen und Gestaltungselemente zum Rosenkranz, Vallendar 2003.
- 22 Papst Johannes Paul II., Apostolisches Schreiben ROSARIUM VIRGINIS MARIAE über den Rosenkranz v. 16.10.2002, Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 156, hrsg. v. Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 2002, Nr. 12 (im Folgenden zitiert: Papst Johannes Paul II., RVM).
- 23 Vgl. Hubertus Brantzen, Brannte uns nicht das Herz? Eine Einführung in den geistlichen Weg der Spurensuche, Vallendar 2003.
- 24 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 12.
- 25 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 13.
- 26 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 15.

- 27 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 13.
- 28 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 30.
- 29 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 31.
- 30 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 14f.
- 31 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 16.
- 32 Vgl. Katechismus der Katholischen Kirche, 2675.
- 33 Papst Johannes Paul II., RVM, Nr. 17.
- 34 Alfred Delp, Im Angesicht des Todes, Frankfurt a.M. 1958, S. 87f.
- 35 Andreas Knapp, Brennender als Feuer. Geistliche Gedichte, Würzburg 2004, S. 23.
- 36 Alfred Delp, Kirche in Menschenhänden, hrsg. v. Roman Bleistein, Frankfurt a.M. 1985, S. 88f.
- 37 Aus: Franz-Josef Ort Kemper, Sein ist die Zeit, Stuttgart 1999.
- 38 Aus: Evangelisches Gesangbuch. Ausgabe für die Evangelische Landeskirche in Württemberg, Stuttgart 1996, 1147.
- 39 Aus: Gekommen, um IHN anzubeten. Exerzitien im Alltag zum Thema des Weltjugendtages 2005 in Köln, hrsg. v. Referat Glaubensvertiefung und Spiritualität im Dezernat Seelsorge des Bischöflichen Ordinariates Mainz.
- 40 Aus: Bischof Franz-Josef Bode/Georg Austen, Durchkreuztes Land. Bewegende Bilder und Worte vom Weg des Weltjugendtags-Kreuzes, Stuttgart 2005.
- 41 Aus: M. Hirschauer u. a. (Hrsg.), Aller Wandlung Anfang ist die Sehnsucht. Ökumenische Exerzitien im Alltag, München 2001, S. 24.
- 42 Papst Benedikt XVI., Predigt im Rahmen der Eucharistiefeier auf dem Marienfeld, 21. August 2005, Verlautbarungen 169, S. 88.
- 43 Verlautbarungen 169, S. 30.
- 44 Aus: Weltjugendtag gGmbH (Hrsg.), Pilgrim's guidebook for the XXth World Youth Day 2005, Band 1: liturgy: songs & prayers, Köln 2005, S. 209 ff.
- 45 Nach Dag Hammarskjöld; aus: Gekommen, um IHN anzubeten. Exerzitien im Alltag zum Thema des Weltjugendtages 2005 in Köln, hrsg. v. Referat Glaubensvertiefung und Spiritualität im Dezernat Seelsorge des Bischöflichen Ordinariates Mainz.
- 46 Der folgende Beitrag ist im Original im Rundbrief des Bischöflichen Jugendamtes Fulda, September 2005, erschienen.
- 47 Verlautbarungen 169, S. 90.
- 48 Aus: Buße: Umkehr zum Leben. Ein Textheft, hrsg. v. Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim, Hauptabteilung Pastoral, Hildesheim 1997.
- 49 Aus: Bischof Franz-Josef Bode/Georg Austen, Durchkreuztes Land. Bewegende Bilder und Worte vom Weg des Weltjugendtags-Kreuzes, Stuttgart 2005.
- 50 Ebd.
- 51 Aus: Paul Weismantel, Spuren der Sehnsucht. Abendlicher Adventskalender, Kürnach 2003.
- 52 Vgl. Franz Kraft, Unter einem guten Stern, Predigt am 06.01.2002.
- 53 Liturgiekonstitution des II. Vatikanischen Konzils, 60.

7. Literatur und Materialien

7.1 Verwendete und weiterführende Literatur

- Aller Wandlung Anfang ist die Sehnsucht. Ökumenische Exerzitien im Alltag, hrsg. v. Monika Hirschauer u.a., München: Kösel 2001.
- Aufrichtig den eigenen Weg gehen. Ein Mutmacher aus dem Kloster, Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag 2005.
- Bauer, Anton/Gross, Werner, Das Geheimnis der Eucharistie bedenken und verehren. Gebetszeiten am Tag der Anbetung, Stuttgart: rba 1984.
- Bieger, Eckhard, Das Kirchenjahr zum Nachschlagen. Entstehung – Bedeutung – Brauchtum, in Zusammenarbeit mit Hans Wolfgang Hessler, Kevelaer: Butzon & Bercker 1995.
- Bode, Franz-Josef, Unterwegs zum ganz Anderen. Vom Suchen und Finden Gottes, vom Aufbrechen und Heimkehren, Osnabrück: Verlag Dom Buchhandlung 2005.
- Bode, Franz-Josef/Austen, Georg, Durchkreuztes Land. Bewegende Bilder und Worte vom Weg des Weltjugendtags-Kreuzes, Stuttgart: Katholisches Bibelwerk 2005.
- Brantzen, Hubertus, Brannte uns nicht das Herz? Eine Einführung in den geistlichen Weg der Spurensuche, Vallendar: Patris-Verlag 2003.
- Buße: Umkehr zum Leben. Ein Textheft, hrsg. vom Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim, Hauptabteilung Pastoral, Hildesheim 1997.
- Delp, Alfred, Gesammelte Schriften, hrsg. v. Roman Bleistein, Bd. IV: Aus dem Gefängnis, Frankfurt a.M.: Knecht 1984.
- Delp, Alfred, Im Angesicht des Todes, Frankfurt a.M.: Knecht 1958.
- Delp, Alfred, Kirche in Menschenhänden, hrsg. v. Roman Bleistein, Frankfurt a.M.: Knecht 1985.
- Die deutschen Bischöfe, Umkehr und Versöhnung im Leben der Kirche. Orientierungen zur Bußpastoral, hrsg. v. Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 1997.
- Dufner, Meinrad, Christliche Meditation. Der vergessene Schatz der Anbetung, Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag 2005.
- Eckard, Irmintraud F., Gönn dir ein Verweilen. Werk- und Impulsbuch Spiritualität, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2002.
- Gekommen, um IHN anzubeten. Exerzitien im Alltag zum Thema des Weltjugendtages 2005 in Köln, hrsg. vom Referat Glaubensvertiefung und Spiritualität im Dezernat Seelsorge des Bischöflichen Ordinariates Mainz.
- Hagenkord, Bernd, jugend@gott. Ignatianische Impulse, Würzburg: Echter 2005.
- Katholisch und trotzdem okay. Ein kurzweiliger Leitfaden zum katholischen Glauben, Leipzig: St. Benno-Verlag 2005.

Knapp, Andreas, Brennender als Feuer. Geistliche Gedichte, Würzburg: Echter 2004.

Martin, Andreas, Alle guten Gründe, katholisch zu sein. Der Taschenkatechismus, Leipzig: St. Benno-Verlag 2003.

Meilensteine in die Zukunft. 30 Jahre Synodenbeschluss „Ziele & Aufgaben kirchlicher Jugendarbeit“, hrsg. von der Landesstelle für Katholische Jugendarbeit in Bayern, München ohne Jahr.

Mühlen, Heribert, Kirche von innen. Segnungsgottesdienste als der liturgische Vollzug einer glaubensgeschichtlich neuen Bezeugung des Evangeliums, in: Gottesdienst 15 (2000), S. 113.

Mühlen, Heribert, Kirche wächst von innen. Weg zu einer glaubensgeschichtlich neuen Gestalt der Kirche, Paderborn: Bonifatiusverlag 1996.

Ochs und Esel geben sich die Ehre. Neues Werkbuch für Advent und Weihnachten, hrsg. v. Peter Musall, Offenbach/M.: Burckhardthaus-Laetere-Verlag 1991.

Ortkemper, Franz-Josef, Sein ist die Zeit, Stuttgart: Katholisches Bibelwerk 1999.

Papst Johannes Paul II., Apostolisches Schreiben ROSARIUM VIRGINIS MARIAE über den Rosenkranz vom 16.10.2002, Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 156, hrsg. v. Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 2002.

Pastoral-Kommission der Deutschen Bischofskonferenz, Sakramentenpastoral im Wandel. Überlegungen zur gegenwärtigen Praxis der Feier der Sakramente am Beispiel von Taufe, Erstkommunion und Firmung, Erklärungen der Kommissionen Nr. 12, hrsg. v. Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 1993.

Pilgrim's guidebook for the XXth World Youth Day 2005, Band 1: liturgy, songs & prayers, hrsg. v. Weltjugendtag gGmbH, Köln 2005.

Predigten, Ansprachen und Grußworte im Rahmen der Apostolischen Reise von Papst Benedikt XVI. nach Köln anlässlich des XX. Weltjugendtages. Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 169, hrsg. v. Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 2005.

Rahner, Karl, Kommt, lasset uns anbeten. Zur Begründung der eucharistischen Verehrung, in: Geist und Leben 54 (1981), S. 188-191.

Ratzinger, Joseph, Einführung in das Christentum, München: Kösel 1968.

Rosenberger, Michael, Wege, die bewegen. Eine kleine Theologie der Wallfahrt, Würzburg: Echter 2005.

Rosen für Dich. Meditationen und Gestaltungselemente zum Rosenkranz, hrsg. v. Projekt Pilgerheiligtum, Vallendar: Schönstatt-Verlag 2003.

Rundbrief des Bischöflichen Jugendamtes Fulda, September 2005.

Stender, Christoph, Mit beiden Beinen auf die Erde. Weihnachten zum An-Denken, Aachen: Bergmoser + Höller 1996.

Treutlein, Josef, Die Frau, die mich zu Christus führt. Modelle und Bausteine für Marienfeiern. Band 1: Advents- und Weihnachtszeit, hrsg. v. Martin J. Emge, Würzburg: Echter 2005.

Weismantel, Paul, Spuren der Sehnsucht. Abendlicher Adventskalender 2003, Kürnach: CS-Media 2003.

Zeit mit Gott. Ein Stundenbuch, hrsg. v. Bischof Franz-Josef Bode, Stuttgart: Katholisches Bibelwerk 2005.

Zum Segen werden. Ermutigung zum christlichen Engagement, Handreichung zur Fastenzeit 2005, hrsg. v. Referat Jugendseelsorge und dem BDKJ-Diözesanverband im Bistum Erfurt, Erfurt 2005.

7.2 Ausgewählte Projekthinweise

„BENE-DETTO: DER XX. WELTJUGENDTAG 2005“-DVD, hrsg. v. Westdeutschen Rundfunk (WDR), WDR mediagroup licensing GmbH und Weltjugendtagsbüro, im Internet unter www.wjt2005.de bestellbar.

Die offizielle Dokumentation des Weltjugendtags 2005 ist als Printversion bei der medienfabrik Gütersloh GmbH (www.magazin-wjt2005.de) erhältlich.

Gebetsschule im Dekanat Osnabrück, hrsg. v. d. Domgemeinde Osnabrück, Osnabrück 2005, Infos: Pfr. U. Beckwermert, Tel. 0541-318580.

Go4HIM, Glaubenskurs für Jugendliche und junge Erwachsene, Infos bei: Sr.Hiltrude@jugendhaus-harderhausen.de.

Go East. Arbeitshilfe der Solidaritätsaktion, hrsg. v. BDKJ/Renovabis, Aachen: 2005 www.goeast-online.de.

[magis] – Ignatianisches Projekt zum und nach dem Weltjugendtag; Infos: www.ignatianisch.de.

Portal zur Berufungspastoral: www.vocation-face-to-face.org.

Ruf! Zeichen im Kirchenjahr, Mensch sein! Christ sein! Jünger sein!, hrsg. v. Diözesanjugendamt (DJA)/Diözesanstelle Berufe der Kirche (PWB), Osnabrück: Bistum Osnabrück 2005, Infos: www.rufzeichen-im-kirchenjahr.de.

„Was er euch tut, das sagt!“ – Religiöse Sprach- und Deutungsfähigkeit, BDKJ-Diözesanverband Paderborn, Infos bei: etscheid@bdkj-paderborn.de.

Herausgeber:
Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz
Kaiserstraße 161, 53113 Bonn
Internet: www.dbk.de

Gestaltung:
Jutta Korte, Attendorn.

Bildnachweis:
epd-bild/Friedrich Stark (S. 46), KNA-Bild (S. 10), KNA-Bild/Harald Oppitz
(S. 23), KNA-Bild/Wolfgang Radtke (S. 17, 21, 32, 48, 61), Weltjugendtag
gGmbH/David Boucherie (S. 55, 59, 63, 67), Weltjugendtag gGmbH/Guido
Karl (S. 30, 40), Weltjugendtag gGmbH/Axel Kolfenbach (S. 1), Weltjugendtag
gGmbH/Michael Lagemann (S. 39, 42, 71).

Die Arbeitshilfe ist auf holzfreiem, chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.