Die Passions- und Osterzeit anders gestalten

– ein spiritueller Erfahrungsweg in einer besonderen Zeit –

Unterlagen für die ZWEITE Woche – DA SEIN

6. – 12. April

Erstellt durch: **Sylvia Tag**
Pfarrerin der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde
Tel: 0176/55 222 486
Email: sylvia.tag@kbz.ekiba.de

Woche 2 – DA SEIN **Montag, 6.4.**

Geduld üben…

Wir gehen in die dritte Woche der staatlich verordneten Coronamaßnahmen. Unser täglicher Horizont hat sich drastisch verengt und ist weitgehend auf unser Zuhause begrenzt. – Manchmal ist das schwer auszuhalten.

Er fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten, quietschenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude.

Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen, bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte.

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat.

Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte. „Siehst du, Momo“, *sagte er dann zum Beispiel,* „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ *Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte:* „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“

Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig“

Aus: Michael Ende „MOMO“

Sylvia Tag, Pfarrerin, Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde Freiburg – sylvia.tag@kbz.ekiba.de – Mobil: 0176/55 222 486

Woche 2 – DA SEIN **Dienstag, 7.4.**

Atmen – auch in Zeiten von Covid 19…

Mit unserer Geburt haben wir begonnen zu atmen. Von Beginn unseres Lebens an begleitet uns der Rhythmus des Ein- und Ausatmens.

Um frische Luft zu bekommen, müssen wir die verbrauchte Luft in uns loslassen, sonst ersticken wir, und Platz für neue, sauerstoffreiche Luft zu schaffen.

Mit jedem Ausatmen lassen wir los, mit jedem Einatmen erhalten wir wieder neue Lebensenergie.

Atmen bringt uns in die Gegenwart und in der Gegenwart ist Gott. So können wir im Atmen in Kontakt kommen mit der göttlichen Gegenwart.

Ruach, das hebräische Wort für Atem, bedeutet auch Wind, Geist und Hauch. – Der göttliche Geist ist Atem, Luft in Bewegung und wird in der Schöpfungsgeschichte Adam eingehaucht. – Im Johannesevangelium begegnet der auferstandene Christus seinen Jüngern, haucht sie an und sagt: *„Empfangt den heiligen Geist!“*.

Ich atme ruhig ein und aus, spüre wie sich mein Brustkorb und Bauchraum weitet und wieder zusammenzieht.

Ich beobachte meinen Atem ohne ihn zu manipulieren, lasse ihn aus- und einfließen.

Ich spüre, wie kühle Luft in meine Nase einzieht, sich in meinen Lungen ausbreitet und dann erwärmt wieder aus mir herausfließt.

Ich bleibe beim Atem. Ich bleibe in der Gegenwart, in Gottes Gegenwart.

„So spricht Gott der Herr zu diesen Gebeinen: Siehe, ich will Odem in euch bringen, dass ihr wieder lebendig werdet.“ (Ezechiel 73,5)

Sylvia Tag, Pfarrerin, Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde Freiburg – sylvia.tag@kbz.ekiba.de – Mobil: 0176/55 222 486

Woche 2 – DA SEIN **Mittwoch, 8.4.**

Leben…

„Oh bitte, beachten Sie doch diesen herrlichen Tag! Vergessen Sie nicht, wenn Sie noch so beschäftigt sind, wenn Sie auch nur in dringendem Tagwerk über den Hof eilen, vergessen Sie nicht, schnell den Kopf zu heben und einen Blick auf diese riesigen silbernen Wolken zu werfen und auf den stillen blauen Ozean, in dem sie schwimmen.

Beachten Sie doch die Luft, die vom leidenschaftlichen Atem der letzten Lindenblüten schwer ist, und den Glanz und die Herrlichkeit, die auf diesem Tage liegen, denn dieser Tag kommt nie, nie wieder!

Er ist Ihnen geschenkt wie eine vollaufgeblühte Rose, die zu Ihren Füßen liegt und darauf wartet, dass Sie sie aufheben und an Ihre Lippen drücken.“

Rosa Luxemburg in einem Brief 1917 aus der Festungshaft

Spüre ich das Leben in mir und um mich herum?

Spüre ich das Leben, das mir geschenkt wurde *„wie eine vollaufgeblühte Rose, die zu meinen Füßen liegt und wartet, dass ich es aufhebe und an meine Lippen drücke“*?

Ich kann heute die App „MindBell“ auf meinem Handy so einstellen, dass sie mich jede Stunde durch einen Gong erinnert, dass ich lebe.

Ich kann dann zehn Atemzüge innehalten – da, wo ich gerade bin – das Geschenk meines Lebens wahrnehmen und mich spüren – lebendig, dankbar?

Woche 2 – DA SEIN **Gründonnerstag, 9.4.**

Sich verbinden…

Emil Nolde, Abendmahl (1909)

Jesus sitzt ein letztes Mal mit seinen Gefährten und Gefährtinnen am Tisch und teilt mit ihnen Brot und Wein.

Fest umschließt seine Hand den Becher. Sein Gesicht blickt in die Ferne, fast ein wenig entrückt.

Noch sind alle zusammen, eng verbunden, sich gegenseitig berührend.

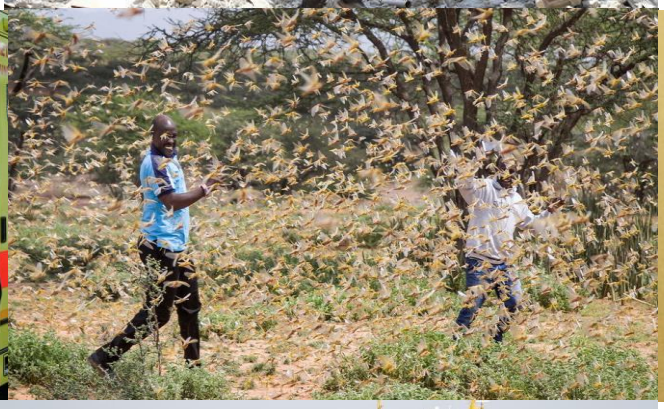
Ich betrachte das Bild von Emil Nolde: die Farben, hell und dunkel, die Gesichter, Ruhe und Bewegung.

Wo bleibt mein Blick hängen? Wo kann ich mich verbinden?

Gäbe es einen Platz für mich in diesem Bild?

Woche 2 – DA SEIN **Karfreitag, 10.4.**

(Mit)leiden



Kreuz und Leid heute -
verbunden mit
Kreuz und Leid damals?

Begleitet von dem,
der Kreuz und Leid für
alle durchlitten hat?

Welchen Sinn heute
von Passion/(Mit)Leiden?
Welchen Auftrag an uns?

„Du weißt, was Leiden ist. Du weißt, was Schmerzen sind, der du mein Bruder bist, ein Mensch und Gottes Kind.“

Aus: „In einer fernen Zeit“, NL 164

Sylvia Tag, Pfarrerin, Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde Freiburg – sylvia.tag@kbz.ekiba.de – Mobil: 0176/55 222 486

Woche 2 – DA SEIN **Karsamstag, 11.4.**

Sich hingeben

Klaus von der Flüe, lebte im 15. Jahrhundert in der Schweiz, nahe des Vierwaldstätter Sees. Er war in seinen ersten vierzig Lebensjahren ein wohlhabender Bauer, Ehemann und Vater von zehn Kindern und in seinem Dorf Flüeli Ratsherr und Richter.

Mit knapp 40 Jahren erkrankte er an einer Depression. Auf den Rat eines Freundes vertiefte er sich in das Leiden Jesu. Er begann zu ahnen, dass sein Leiden am Leben in Jesu Leiden aufgehoben ist. Gleichzeitig spürte er, dass er eigentlich für ein anderes Leben geschaffen war als das, was er gerade führte. Eine Sehnsucht nach einem Leben in Zurückgezogenheit und in Askese wurde in ihm immer stärker.

Er sprach viel und intensiv mit seiner Frau, die er sehr liebte. Sie spürte seine Sehnsucht und seine Liebe und gab ihn – nach einer mehrjährigen Bedenkzeit – frei. So zog er sich auf eine Ranft in den Bergen bei Flüeli zurück und lebte dort in großer Einfachheit. Er widmete sich intensiv dem Gebet und wurde immer wieder von Visionen heimgesucht. Viele Menschen kamen in dieser Zeit zu ihm, um ihn als Seelsorger, aber auch als politischen Beobachter um Rat zu fragen. Sein Rat und sein Einfluss verhinderte einen kriegerischen Konflikt zwischen verschiedenen Schweizer Kantonen und den Zerfall der Eidgenossenschaft. Bruder Klaus ist deshalb der Schutzpatron der Schweiz geworden.

Auf seiner Ranft hat Bruder Klaus täglich ein Gebet gesprochen, welches seither viele Menschen immer wieder berührt hat.

Nimm alles von mir, was mich fernhält von dir.

Gib alles mir, was mich hinführt zu dir.

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir

und gib mich ganz zu eigen dir.

Gebet des Klaus von der Flüe, 15. Jh. Schweiz

Ich spreche das Gebet von Bruder Klaus.

Ich wiederhole es noch einmal langsam – Satz für Satz.

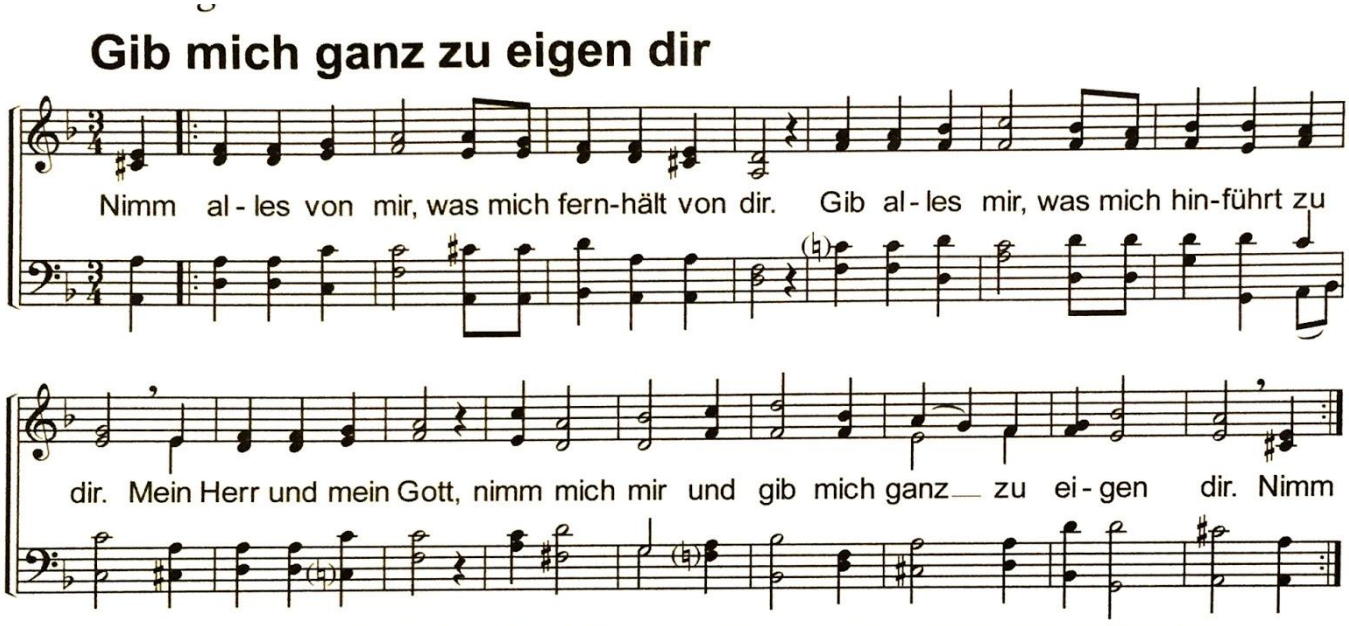
Was hält mich fern von der göttlichen Gegenwart?

Was führt mich hin?

Kann ich mich ganz dieser Gegenwart anvertrauen?

Auf youtube kann ich das Lied von Bruder Klaus anhören.

https://www.youtube.com/watch?v=-tWXEmt3FfU&list=RD-tWXEmt3FfU&start_radio=1



(Enlève de moi tout ce qui m'éloigne de toi. Donne-moi tout ce qui me rapproche de toi. Mon Seigneur et mon Dieu, enlève-moi à moi-même et donne-moi tout à toi. / Take everything from me that keeps me from you. Give everything to me that brings me near to you. My Lord and my God, take me away from myself and give me completely to you. / Togli da me tutto ciò che mi allontana da te. Dammi tutto ciò che mi conduce a te. Mio Signore e mio Dio, toglimi a me e dammi tutto a te.
S. Nicolas de Flue)

Woche 2 – DA SEIN **Ostersonntag, 12.4.**

Auf(er)stehen

11 Maria blieb draußen vor dem Grab stehen und weinte. Mit Tränen in den Augen beugte sie sich vor und schaute in die Grabkammer hinein.

12 Da sah sie zwei Engel. Sie trugen leuchtend weiße Gewänder und saßen dort, wo der Leichnam von Jesus gelegen hatte. Einer saß am Kopfende, der andere am Fußende.

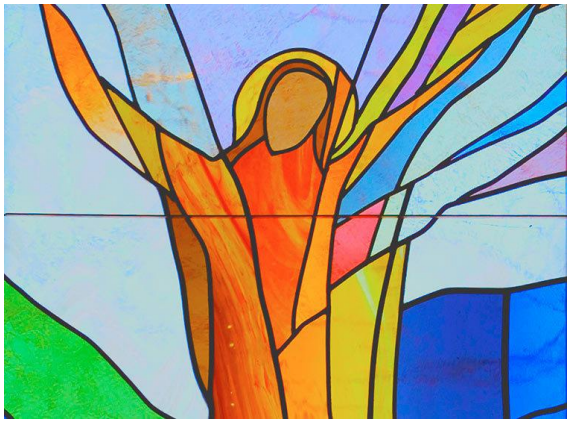
13 Die Engel fragten Maria: »Frau, warum weinst du?« Maria antwortete: »Sie haben meinen Herrn fortgebracht. Und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben!« 14 Nach diesen Worten drehte sie sich um und sah Jesus dastehen. Sie wusste aber nicht, dass es Jesus war.

15 Jesus fragte sie: »Frau, warum weinst du? Wen suchst du?« Maria dachte: Er ist der Gärtner. Darum sagte sie zu ihm: »Herr, wenn du ihn fortgeschafft hast, dann sage mir, wo du ihn hingelegt hast. Ich will ihn zurückholen!«

16 Jesus sagte zu ihr: »Maria!« Sie wandte sich ihm zu und sagte auf Hebräisch zu ihm: »Rabbuni! («Das heißt: »Lehrer!«)

17 Jesus sagte zu ihr: »Halte mich nicht fest! Ich bin noch nicht zum Vater hinaufgestiegen. Aber geh zu meinen Brüdern und richte ihnen von mir aus: ›Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott.‹«

18 Maria aus Magdala ging zu den Jüngern. Sie verkündete ihnen: »Ich habe den Herrn gesehen!« Und sie erzählte, was er zu ihr gesagt hatte. Joh 20,11-18



Ich lese diese Begegnungsgeschichte aus dem Johannesevangelium – laut.

Ich lese sie noch einmal, Satz für Satz und verweile da, wo es mich hinzieht.

„Warum weinst du?“ – zweimal wird Maria das gefragt…
Weinen, Trauer zeigen, in der Trauer wahrgenommen werden…

„Maria“ – „Rabbuni“ – Begegnung in der Tiefe – und dennoch: *„Halte mich nicht fest! Ich bin noch nicht zum Vater hinaufgestiegen.“*
Nicht/nichts festhalten können - auch Menschen, auch eigene das Leben…

„Ich habe den Herrn gesehen!“ – durch Begegnung (mit dem Auferstandenen) aufgerichtet werden und in das Leben und zu den mir anvertrauten Menschen zurückkehren.

Auf einem neuen Fundament stehen und andere daran teilhaben lassen.

Woche 2 – DA SEIN **6. – 12. April**

Rückblick auf die zweite Woche

„Einer,

der vor Liebe glüht und brennt,

tut alles

mit so viel Schwung und Hingabe,

dass er gar nicht merkt, wie die Zeit vergeht.

So sollte es bei uns sein …“

(Charles de Foucauld)

Ich blicke auf die vergangene Woche zurück.

Wie ist es mir ergangen (mit den Gebets-/Meditationszeiten – mit meinem täglichen Leben)?

Was hat mich berührt?

Was habe ich in dieser Woche erfahren?

Ist etwas in Bewegung gekommen?

Spüre ich ein wenig von dem „Schwung“, von dem Charles de Foucauld spricht?

„Gib mich ganz zu eigen dir“ – Wie klingt dieser Satz jetzt in mir?

Ich vergegenwärtige mir die letzten sieben Tage vor meinem inneren Auge:

Mit anderen Teilnehmenden kann ich über meine Erfahrungen ins Gespräch kommen.