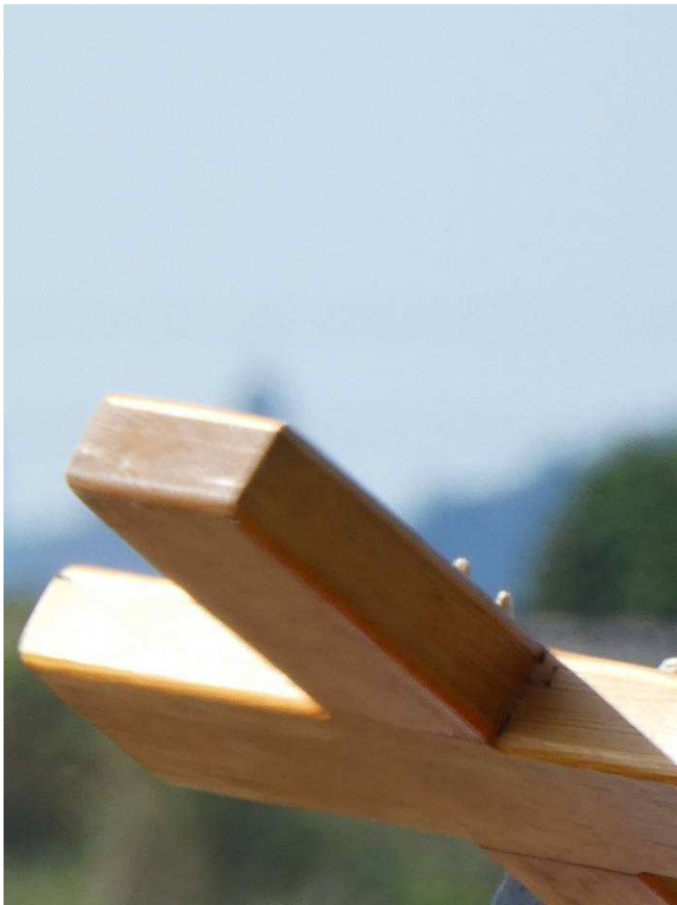


# Impulse in einer Zeit, die an- und innehalten lässt

## Nr. 15, Dreizehnter Sonntag im Jahreskreis

### „Wer das Kreuz trägt, den trägt das Kreuz“



Wallfahrtskreuz auf den Spuren Philipp Jeningens SJ

**So steht das Kreuz immer bereit  
und erwartet dich allerorten.**

**Wohin du auch eilst, du entrinnst ihm nicht;  
denn Schritt auf Tritt nimmst du dich selber mit  
und findest dich selber.**

**Trägst du gerne das Kreuz,  
so trägt das Kreuz auch dich.**

**Trägst du es unwillig,  
bist du noch mehr geplagt.**

**Wirfst du das Kreuz ab,  
findest du sicher ein anderes.**

**(Thomas von Kempen, in: Nachfolge Christi)**

Wie ist diese Umkehrung möglich, jene Wendung, dass jenes Kreuz, das ich trage, plötzlich mich zu tragen beginnt, dass die Last auf meinen Schultern mir Kraft gibt oder zuwachsen lässt oder dass zumindest mit der Last die Kraft zum Tragen der Last mitwächst? Wie ist diese Wendung, diese Umkehrung, diese gewissermaßen paradoxe Ermutigung möglich? Ist das nicht eine Ver-

herrlichung des Leidens? Ist das nicht eine wirklichkeitsfremde Durchhalteparole? Nein! Im Christentum wird das Leiden nicht etwa idealisiert oder gar verherrlicht, weil es in sich gut wäre, sondern weil wir an den Grenzen unserer eigenen Kraft erkennen, woher die echte und wahre Kraft kommt – nicht aus uns selbst, sondern von Gott her. Diese Erkenntnis ist ein Wandlungsprozess im Tragen des Kreuzes, das plötzlich uns trägt.

Das ist kein spielerisches Wortverdrehen, kein geistliches Wortspiel, kein Effekt heischender Kartenspielertrick, keine oberflächliche Stilfigur, sondern tiefe Wahrheit im Glauben, die wir jetzt präzisieren dürfen, um jeder Berechtigung des Vorwurfs eines stilistischen Manövers die Grundlage zu entziehen: Wenn wir das Kreuz tragen, trägt uns der, der für uns das Kreuz getragen hat.

*Das Schwerste an dem Kreuz, das Jesus zu seiner eigenen Last gemacht hat, übernimmt er selbst und schenkt uns damit bereits Entlastung. Somit ist es letztlich nicht mehr unsere Last, die uns aufgebürdet wird und die wir zu tragen haben, sondern wir dürfen sein Kreuz – wie Simon von Zyrene es auf dem Weg nach Golgota getan hat – mittragen. Im Mittragen seiner Last und seines Kreuzes erfahren wir das Wichtigste, das wir überhaupt von Jesus lernen können. (Peter Dyckhoff)*



Schutzhütte auf dem Jakobusweg nahe Kloster Einsiedeln

*Aus dem Evangelium des 13. Sonntags im Jahreskreis  
Und wer nicht sein Kreuz auf sich nimmt und mir  
nachfolgt, ist meiner nicht würdig. (Mt 10,38)*

**Herr Jesus Christus, freundlich und demütig  
von Herzen, wir hören deinen verhaltenen Ruf:  
„Du, folge mir nach.“ Dir nachfolgen, in den  
unbedeutenden alltäglichen Ereignissen, heißt  
einen Weg erkennen: einen Weg, der alles  
andere ist, als starres Gesetz; du, Christus, bist  
der Weg. Aus dir zu leben, heißt eine  
Entscheidung wagen: Sich selber loslassen, um  
nicht länger zwei Wege auf einmal  
einzuschlagen. Nein sagen zu allem, was uns  
aufhält auf unserem Weg in deiner Nachfolge,  
und ja zu allem, was uns dir näherbringt. Für  
den, der sich für die Absolutheit deines Rufs  
entscheidet, gibt es keinen gemäßigten  
Mittelweg. (nach Frère Roger)**



*Jahresringe mit Rissen, die ein Kreuz bilden*

*Der Christ, jeder Christ und zu allen Zeiten, folgt Jesus  
in der Konkretheit seines Lebens nach, indem er mit ihm  
stirbt; Nachfolge Jesu hat ihre letzte Wahrheit und  
Wirklichkeit und Allgemeingültigkeit in der Nachfolge  
des Gekreuzigten. Eine andere konkrete Inhaltlichkeit  
der Nachfolge, die doch für alle Christen zugleich gelten  
könnte und konkret bleibt, scheint mir nicht aufweisbar.  
Und damit münden die bisherigen Bemerkungen über  
die Nachfolge Jesu von sich selber her in die  
Überlegungen über die Nachfolge Jesu als gerade des  
Gekreuzigten. (Karl Rahner)*

*Aus dem Evangelium des 13. Sonntags im Jahreskreis  
Wer das Leben gewinnen will, wird es verlieren; wer  
aber das Leben um meinetwillen verliert, wird es  
gewinnen. (Mt 10,38)*

Heißt das, dass wir keine Sehnsucht nach einem ge-  
lingenden Leben haben dürften? Heißt das, dass wir kein  
Leben in Fülle erhoffen und anstreben dürften? Ein  
wichtiger Hinweis ergibt sich aus dem Originaltext in  
der Bibel. Denn dort steht eine Vergangenheitsform:  
Wer sein Leben fand oder spitzen wir zu: gefunden hat,  
der wird es verlieren. Wer sein Leben *hat*, zu „haben“  
glaubt, für wen das Leben zum Besitz geworden ist, der  
wird gar nicht wirklich leben, sondern der wird sein  
Leben nur besitzen, verwalten, verteidigen. Wer sein  
Leben festgezurrut hat, der kann die Toten sein totes  
Leben begraben lassen (Lk 9,60). Wer offen bleibt für  
die Lebensmöglichkeiten, die Gott ständig zuspiziert, wird  
Leben gewinnen. Wenn wir Jesus nachfolgen, werden  
wir eins mit ihm. Wir werden eins mit seinem Weg, wir  
werden eins mit dem, der von sich sagt, dass er der Weg,  
Wahrheit und Leben ist. Und so freut sich der Weg, uns  
gewonnen zu haben.

Wir können dies noch einmal von einem anderen Aspekt  
des Originals in der Bibel her betrachten. Dort steht gar  
nicht „Leben“, sondern das griechische Wort „Psyche“,  
bei dem „Atem“ mitschwingt. Psyche, lateinisch *anima*,  
hebräisch *nefesch*. Dies wiederum steht in Beziehung  
zur Kehle, jenes Organ, das anzeigt, dass wir nicht aus  
eigener, sondern aus Gottes Kraft, aus seinem Atem  
leben. Wer die Luft anhält, stirbt; wer den Atem gehen  
lässt – aus und ein, aus und ein -, lebt.

**Du Atem unserer Seele,  
stärke uns bei jedem Neuanfang,  
schenk uns die Ausdauer  
und die Geduld der kleinen Schritte,  
begleite uns auf so noch nicht betretenen Pfaden,  
lass uns den Kreis der Zuständigkeit und der  
Mitverantwortung nicht allzu eng bemessen,  
schließ uns in Deine Weite ein.**

**(Eugen Drewermann)**



*Holzstoß mit zufälligem, besser: zugefallenem Kreuz*

## Atemübung

**Nimm die Luft wahr, die beim Atmen Deine Nase durchströmt. Erspüre die Kühle beim Einatmen, ihre Wärme beim Ausatmen.**

**Nimm wahr und erspüre, wie sich Deine Lungen beim Einatmen füllen, wie sich Deine Bauchdecke dehnt und beim Ausatmen wieder entspannt.**

**Nimm nun das Aus und Ein Deines Atems wahr. Versuche nicht Deinen Atem zu steuern. Lass es atmen. Du kannst in Gedanken sagen, „es atmet“, so wie es ohne unser Zutun auch regnet, und wir sagen: „es regnet“: „es atmet, es atmet.“**

**Die Atmosphäre ist voll von Gottes Gegenwart, von Gottes Lebensatmen, Gottes Geist. Indem Du die Luft atmest, fühlst Du, wie auch Gott in Dich einströmt, wie er lebendig macht, stärkt, erneuert, reinigt.**

**Die ausströmende Luft ist wie ein verschmutzter Fluss, der den Egoismus wegschwemmt.**

**Du kannst beim Ausatmen auch Lob, Dank, Freude und Hingabe ausdrücken.**

Die Suchbewegung des Christen nach echtem Leben ist eine, die tatsächlich vollkommen zu finden hofft. Es ist uns Fülle und Erfüllung der Sehnsucht verheißen! Und zugleich ist unser Finden auf unserem irdischen Weg immer neu der Neubeginn erneuten Suchens. Endgültig gefunden zu haben glauben, erstickt das Leben, beendet die Suche vor der Zeit. Denn das endgültige Finden ist uns nicht für innerhalb der irdischen Pilgerschaft verheißen. Augustinus sagt es so: „So also wollen wir suchen: als solche, die finden werden, und so wollen wir finden: als solche, die suchen werden.“ Das Paradox ist nicht dem Christentum vorbehalten. Es durchwaltet die Weisheit aller großen Völker und Religionen. Sobald der Mensch wo auch immer ins höhere Bewusstsein trat – sei es bei den Griechen, bei den Propheten Israels oder den großen Lehrern Asiens – ist die Paradoxie lebendig.

**Wer sein Sein zurücksetzt,  
bei dem wird es vorne sein.  
Wer sein Selbst hinaustreibt,  
bei dem tritt das Selbst ein.  
Wer den Weg verliert,  
ist nachher auf dem Weg.  
Wer festhält, verliert.  
Wer erzwingt, zerstört.  
Wem wenig genügt,  
der hat immer genug.  
Wer sich selbst besiegt, der ist stark.  
Wer sich nicht selber lebt, lebt ewiglich.  
Wer stirbt, lebt immerdar.  
(Lao-tse)**



*Ignatius in der Dreifaltigkeitskapelle Ellwangen-Rattstadt*

*Dass ich nicht mehr wünsche, in Reichtum als in Armut zu leben, nach Ehre zu verlangen als nach Schmach, ein langes Leben zu wünschen als ein kurzes, wenn dabei der Dienst Gottes unseres Herrn gleichbleibt. Und um Christus unserem Herrn je mehr nachzufolgen und ihm je mehr in der Tat ähnlich zu werden, will ich eher mit dem armen Christus Armut erwählen als Reichtum, mit dem schmacherfüllten Christus eher Schmach als Ehre: Um IHM je mehr nachzufolgen. (Ignatius von Loyola)*



*Pilgerschatten auf steinigem Weg*

*Aus dem Evangelium des 13. Sonntags im Jahreskreis  
Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, ist meiner  
nicht würdig, und wer Sohn oder Tochter mehr liebt als  
mich, ist meiner nicht würdig. (Mt 10,37)*



*Hochaltar zur Dreifaltigkeit in Dorndorf*

Ist hier etwas gegen die Familie gesagt? Zu dieser Frage einige Gedanken zu obigem Altar. Wir sehen ganz oben Gottvater und darunter den Geist als Taube mit Strahlenkranz. Darunter der, den wir in der Dreifaltigkeit den Sohn nennen, ist zugleich Sohn einer menschlichen Familie: Links Maria, rechts Josef. Das ist die menschliche Wirklichkeit des göttlichen Herrn. Und dieser Sohn kann in seinem Aufwachsen seinen Eltern, Maria und Josef, Eigenschaften ablesen, die sein Vater im Himmel hat: Barmherzigkeit, Geduld, Güte. Da ist auch die Sorge der Eltern, die Freiraum zur selbstständigen Entwicklung lässt, die loslässt, freigibt – wie der Vater den Sohn in die Welt ließ zur Hingabe an die Welt. Für diese Freiheit und Selbständigkeit und Geistesweite, die weit über die Familie hinausgeht, schwebt auch der Geist über der Familie.

Jesus kann an seinem Ziehvater Josef Züge seines himmlischen Vaters erkennen. Und er kann an seiner leiblichen Mutter Maria Eigenschaften des Heiligen

Geistes ablesen: Nicht zufällig sind Geistesmomente und marianische Titel verbunden: Beide sind Fürsprecher und Tröster, Beistand und Mittler – und Raum der Geborgenheit. So sind beide Sphären verbunden: die menschliche Drei der heiligen Familie und die göttliche Drei von Vater, Sohn und Geist. Und wir können uns, etwa als Eltern, als Lehrer, als Erzieher, als Katecheten usw. fragen, ob wir so leben und erziehen, dass unsere Kinder an uns Eigenschaften Gottes ablesen können: Barmherzigkeit, Geduld, Güte, Raum zur Freiheit – eine Geborgenheit im Freiraum der Hoffnung dürfen wir unseren Kindern geben.

**Einzig und ewiger Gott, schenke uns Beständigkeit in unseren Beziehungen. Dreifaltiger, schenke Weite im Miteinander. Schenke Kreativität zur Lösung von Konflikten. Schenke uns Durchblick im Durcheinander. Treuer Gott, lass die Partner einander tragen und geduldig ertragen. Barmherziger Gott, gib den Eltern die Kraft, ihren Kindern Geborgenheit zu schenken. Erhabener und unbegreiflicher Gott, schenke uns das freudige Staunen der Kinder.**

**Jesus Christus, lass Mann und Frau einander beistehen in guten und bösen Tagen. Jesus Christus, lass im liebenden Umgang deine Liebe gegenwärtig werden. Jesus Christus, lass uns über Ehe und Familie hinaus tiefe Freundschaften pflegen. Jesus Christus, lass uns unsere Gaben zum Wohl der Familie und Gemeinde entfalten. Jesus Christus, lass pflegende Angehörige mit Geduld ihren wichtigen Dienst tun. Jesus Christus, lass Witwen und Witwer ein Wiedersehen am Ende ihrer Tage erhoffen.**

**Heiliger Geist, du Band der Liebe, füge zusammen, was getrennt und zerrissen ist: Mann und Frau, die in ihrem lebendigen Gegenüber Gottes Bild sind – füge zusammen. Die Partner, deren Beziehung zu zerbrechen droht – füge zusammen. Die Kinder, die im elterlichen Beziehungsstreit hin und her gerissen werden – füge zusammen. Eltern und Kinder, die sich nicht verstehen – füge zusammen. Die Träume der Alten und die Visionen der jungen Leute – füge zusammen. Was wir selbst erreichen wollen und was Gott von uns will – füge zusammen. Die Bruchstücke unseres Lebens, die wir dir hinhalten und überlassen – füge zusammen.**