

The background features a white surface with several thick, black, hand-drawn lines that intersect to form a cross-like structure. Overlaid on this is a large, intricate orange spiral, created with a brush or marker, which has a textured, layered appearance. The spiral is centered in the upper half of the image and overlaps the black lines.

Leidenschaftlich

Sieben Wochen
das Leben vertiefen

Vandenhoeck & Ruprecht



Leidenschaftlich

Sieben Wochen das Leben vertiefen

Herausgegeben von

Katharina Friebe, Claudia Janssen

Silke Heimes, Karin Lindner

Erarbeitet von

Annegret Brauch, Gundula Döring,

Helene Dommel-Benecker, Katharina Friebe,

Antje Hinze, Claudia Janssen, Barbara Kohlstruck,

Karin Lindner, Magdalena Möbius,

Ute Niethammer, Cornelia Radeke-Engst,

Anne Rieck, Andrea Wöllenstein

Vandenhoeck & Ruprecht

Eine Initiative des Verbands Evangelische Frauen in Deutschland e.V. (EFiD) und dem FSBZ. Frauenstudien- und -bildungszentrum in der EKD im Comenius Institut.

Umschlagabbildung und Illustrationen: Britta Harder, Eva Riekehof, 2seiten, Hamburg

Mit 7 Grafiken

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-58031-8

© 2012, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Printed in Germany.

Layout und Satz: textformart, Göttingen

Druck und Bindung: fgb. Freiburger Graphische Betriebe, Freiburg

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

- 7 Geleitwort – Präses Nikolaus Schneider
- 9 Einleitung – Claudia Janssen
- 13 Tägliche Übungen: Exerzitien im Alltag – Magdalena Möbius

Die sieben Wochen

Die erste Woche der Passionszeit – Alle Autorinnen

- 16 Das Wochenlied: Steh auf
- 18 Der Sonntag Invocavit
- 20 Exegetische Gedanken: 1 Joh 3,8
- 22 Die sieben Tage

Die zweite Woche der Passionszeit – Katharina Friebe, Anne Rieck

- 36 Das Wochenlied: Meine Hoffnung und meine Freude
- 38 Der Sonntag Reminiscere
- 40 Exegetische Gedanken: Röm 5,8
- 42 Die sieben Tage

Die dritte Woche der Passionszeit – Gundula Döring, Antje Hinze

- 56 Das Wochenlied: Wir pflügen und wir streuen
- 58 Der Sonntag Oculi
- 60 Exegetische Gedanken: Lk 9,62
- 62 Die sieben Tage

Die vierte Woche der Passionszeit – Annegret Brauch, Barbara Kohlstruck

- 76 Das Wochenlied: Korn, das in der Erde, in den Tod versinkt
- 78 Der Sonntag Laetare
- 80 Exegetische Gedanken: Joh 12,24
- 82 Die sieben Tage

Die fünfte Woche der Passionszeit – Karin Lindner, Ute Niethammer

- 96 Das Wochenlied: Seid einander Segen
- 98 Der Sonntag Judica
- 100 Exegetische Gedanken: Mt 20,28
- 102 Die sieben Tage

Die Karwoche – Magdalena Möbius, Cornelia Radeke-Engst

- 116 Das Wochenlied: Aus Tiefen rufe ich zu dir
- 118 Die Karwoche
- 120 Exegetische Gedanken: Joh 3,14–15
- 122 Die sieben Tage

Die Osterwoche – Helene Dommel-Beneker, Andrea Wöllenstein

- 136 Das Wochenlied: Wir stehen im Morgen
- 138 Das Osterfest
- 140 Exegetische Gedanken: Offb 1,18
- 142 Die sieben Tage

156 Anmerkungen

160 Zu den Autorinnen

Geleitwort

Die Passionszeit ist für viele Christinnen und Christen eine intensiv erlebte Zeit im Kirchenjahr. In den Liturgien, Andachten und Liedern geht es um Leid und Tod und dies regt an zur Beschäftigung mit eigenen existentiellen Fragen. Zunehmend mehr Menschen erleben die traditionelle Sprache der Opfertheologie jedoch als niederdrückend und suchen nach neuen Formen. Die Texte in diesem Buch bieten Impulse für jeden Tag in der Passionszeit. Es sind Gedankenanstöße, Provokationen, Tröstungen – vielfach in einer neuen, frischen Sprache geschrieben. Die Spiritualität dieser Texte schöpft aus heutigen Erfahrungen und knüpft zugleich an kirchliche und theologische Tradition an. Ausgangspunkt sind die Wochensprüche für die sieben Sonntage in der Passionszeit, die neu betrachtet und ausgelegt werden. Die Autorinnen dieses Buches stellen sich den existentiellen Fragen, die in dieser Zeit im Kirchenjahr ihren Ort haben. Mit großer Deutlichkeit sagen sie: „Der Tod bringt kein Heil“ und „Gott braucht keine Opfer“ und formulieren theologische und spirituelle Alternativen. Diese sind durchdrungen von einem klaren Gespür dafür, was von vielen Menschen in dieser Zeit als belastend erlebt wird, was das Leben erschwert und verhindert. Die Gebete, Gedichte, Lieder und kurzen Meditationen stärken die Hoffnung, dass der Tod nicht das letzte Wort hat. Damit weisen sie den Weg zu einer österlichen Kirche.

Das Buch bietet einen wichtigen Beitrag zur aktuell in unseren Kirchen geführten Diskussion um die theologische Auslegung des Kreuzestodes. Wie sprechen wir vom Tod und von der Auferstehung Jesu? Der Durchgang durch die Heilige Schrift und die Bekenntnisse lassen erkennen, wie vielfältig die Deutungen des Todes Jesu sind, sie liefern alle keine fertigen Ergebnisse. Sie erschließen sich den Suchenden durch das Geschenk des Heiligen Geistes und die Gegenwart des Auferstandenen selbst. Den Emmaus-Jüngern begegnet der Gekreuzigte als Auferstandener. Diese Begegnung wirft ein neues Licht auf seinen Tod. Dadurch bleibt es nicht beim Schrecken. Nachdenken, Einordnen, Verstehen kann beginnen. Eine Kreuzestheologie gibt es nur von Ostern her. Immer neu muss dieses Erleben, das Nachdenken, Zweifeln, Hoffen in Worte gefasst werden: Wir können *wir* die Erfahrung des neuen Lebens zum Ausdruck bringen? Und was hindert uns daran? Die Texte dieses Buches helfen, sprachfähig zu werden. Sie geben den Ängsten Raum, der Sprachlosigkeit und der Suche nach Worten, die noch unverbraucht sind. Sie vertrauen auf die Kraft der biblischen Tradition, fordern sie heraus und lassen sich von ihr tragen. Dieses Buch ist eine spirituelle und theologisch fundierte Begleitung durch die Passionszeit.

Präses Nikolaus Schneider

Einleitung

Sieben Wochen anders beten – wie können wir neu die alten Texte zum Sprechen bringen, lebendig, lebensnah, leidenschaftlich? Das war die Ausgangsfrage, mit der das Passionszeitprojekt begann, dessen Ergebnisse nun fast drei Jahre später in Form dieses Buches vorliegen. Einmal im Jahr treffen sich Theologinnen in den Frauenarbeiten unter der Überschrift „Feministische Ekklesiologie“, um ihre Vision einer Kirche zu entwickeln, sich über Ideen und Strategien auszutauschen. Begleitet und unterstützt wird diese Arbeit vom Frauenstudien- und -bildungszentrum in der EKD (FSBZ) und dem Verband Evangelische Frauen in Deutschland e.V. (EFID). Unsere Vision ist eine österliche Kirche, deren Spiritualität Lebenskraft stärkt und nährt, die Vielfalt Raum gibt, in der die Erfahrungen von Frauen und Männern wertgeschätzt werden, die Unterschiedlichkeit zulässt und Gespräche fördert. Eine Kirche, die sich von dem Wissen leiten lässt, dass Menschen von Beziehungen leben, untereinander, zu allem Leben und zu Gott. Aus diesem Wissen erwächst eine Christus-bezogene Spiritualität des Körpers, die alles Handeln und Leiten bestimmt.

Die Alltagserfahrungen in unseren Kirchen sehen oft ganz anders aus. Prägend ist nach wie vor besonders in der Passionszeit eine niederdrückende Opfertheologie, wie sie in vielen Liedern und Gebeten zum Ausdruck kommt: „Ich bin's. Ich sollte büßen, an Händen und an Füßen“ oder: „Für dich gestorben“, „Christi Blut für dich vergossen“. In diesem Buch versuchen wir, eine neue Sprache zu finden; eine, die hilft, Schweres zu benennen und durchzustehen, die ermutigt, aus der Ohnmacht aufzubrechen.

Die Wochensprüche für die sieben Sonntage in der Passionszeit begleiten uns durch diese Zeit. Sie sind in jedem Jahr dieselben. Sie wurden von der Michaelsbruderschaft in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts ausgewählt und bilden seit dieser Zeit den Ausgangspunkt für Andachten und Liturgien, wurden vielfach ausgelegt und vertont. Wir greifen diese Tradition auf und füllen sie aus unserer Perspektive mit neuen Inhalten und Ausdrucksformen. Feministische Christologien, die sich jenseits einer niederdrückenden Sühnopfertheologie den Herausforderungen des Leids und des Todes stellen, verändern die Blickrichtung:

Der Tod bringt kein Heil

Der Tod ist das Ende des Lebens. Im ersten Jahrhundert steht das Kreuz für Folter und strukturelle Gewalt, für die Macht der Herrschenden im Imperium Romanum. Dieser Tod wird von Gott ins Unrecht gesetzt durch die Auferweckung des Messias, so lautet das christliche Bekenntnis. Das bedeutet: Der Tod an sich ist nicht Heil stiftend,

sondern die Überwindung des Todes. Feministische Christologien schauen hin, wenden den Blick nicht ab. Tod und Gewalt sind auch heute alltägliche Realität im Leben von Frauen und Männern, auch in unserer Gesellschaft. Es geht darum zu fragen: „Wo stehen unsere Kreuze? Wir sollen sie sehen und sichtbar machen“ – bei uns und weltweit, so formuliert es Dorothee Sölle (1). Die Passionszeit bietet den Raum, zu klagen, zu trauern, sich mit der Realität des Todes zu konfrontieren, ihn nicht verdrängen zu müssen. Das braucht Mut. In diesem Buch stellen wir für jeden Tag Texte und Meditationsimpulse zur Verfügung, die Menschen einzeln, aber auch in Gruppen in dieser Zeit begleiten können. Gemeinsam ist es oft leichter, sich den existentiellen Fragen zu stellen, ihnen nicht auszuweichen.

Aufstehen ins Leben

Mit diesem Buch möchten wir dazu ermutigen, Trauer und Verzweiflung nicht wegzuschieben, ihnen Raum im eigenen Leben zu geben. Wir haben uns die Frage gestellt, wie das möglich sein kann, was durch diese Zeit trägt. Uns ist wichtig, nicht zu schnell von Auferstehung und neuem Leben zu sprechen, immer schon das „gute Ende“ vorwegzunehmen und so über das Schwere hinweg zu vertrösten. Und doch durchzieht die Perspektive der Auferstehung unsere Texte und Vorschläge für die sieben Wochen der Passionszeit. Feministische Christologien nehmen in der Erfahrung der Auferstehung ihren Ausgangspunkt, um von Tod und Leiden zu erzählen.

So ist es auch im Neuen Testament. Auferstehung ist in der Jesusbewegung vor Jesu Tod gegenwärtig, Auferstehungserzählungen gibt es bereits in der Hebräischen Bibel (2). Es wird von Menschen erzählt, die geheilt, die aufgerichtet werden und aufstehen – von Erfahrungen, dass der Tod überwunden wird (vgl. 1 Kön 17; Mk 5,41). Diese Aufsteh-Geschichten machen deutlich, dass der Tod nicht erst nach dem Sterben, sondern schon mitten im Leben besiegt wird. „Auferstehung bedeutet in diesem Denken, daß der Tod in jenen Momenten überwunden wird, in denen Menschen das Leben wählen, für das Leben einstehen, Todesdrohungen zurückweisen. Wenn Menschen sich für Gerechtigkeit, radikale Liebe, Solidarität und Befreiung entscheiden, passiert Auferstehung, werden Todesmächte entmachtet.“ So formuliert es Regula Stobel (3). Wenn die neutestamentlichen Schriften von der Kreuzigung des Messias Jesus erzählen, so können sie es, weil sie auf Erfahrungen von Auferstehung basieren. Diese Perspektive wollen wir in den sieben Wochen der Passionszeit einüben, neu sehen lernen, ewigkeitssichtig werden.

Gott braucht keine Opfer

Feministische Theologien wenden sich kritisch gegen jede Form der Leidensverherrlichung und haben seit ihren Anfängen Theologien und kirchliche Praxen kritisiert, die mit dem Blick auf Jesu Opfer am Kreuz heute Menschen zu Opfern machen oder sie zu einer Haltung verleiten, sich selbst aufzuopfern. Dies hat besonders auf Frauen gewirkt, die in ihrer Sozialisation zur Aufopferung für Familie und Kinder, zur Hin-

gabe an andere erzogen wurden. Seit einigen Jahren wird nun auch in vielen anderen kirchlichen und theologischen Zusammenhängen kritisch über die Sühnopfertheologie diskutiert (4) und deutlich gemacht, dass sie keinen (oder nur einen sehr geringen) Anhaltspunkt im Neuen Testament hat. Sie wurde in späteren Zeiten der Kirche entwickelt. Die Kritik an der Sühnopfertheologie wird zum Glück heute von vielen getragen, doch gibt es noch wenige Entwürfe, die wirkliche Alternativen bieten.

So haben feministische Theologinnen vorgeschlagen, von „Hingabe“ statt von „Opfer“ zu sprechen: Diese Hingabe gelte dem Leben und sei nicht nur auf den Tod ausgerichtet. Jesu gebe sein Leben in Hingabe und löse damit Menschen aus dem Unrecht, seine Liebe gelte allen Menschen und dem Leben. Andere feministische Theologinnen sehen dieses Wort „Hingabe“ ebenfalls als problematisch an, weil es dem Gedanken verhaftet bleibe, dass der Tod heilvoll sei, nur mit dem Unterschied, dass hier kein opfernder Gott vorgestellt werde, sondern Jesus sein Leben freiwillig hingebe. Es ist schwer aus alten Denk- und Glaubensmustern herauszutreten.

Auch wir Theologinnen, die in diesem Projekt zusammen gearbeitet haben, stehen an unterschiedlichen Stellen, haben manchmal gegensätzliche Auffassungen und ringen darum, wie wir unseren Glauben, das Vertrauen auf Gottes Leben schaffende Kraft, ausdrücken können. Uns ist es wichtig geworden, unsere Vorstellungen im Gespräch (weiter) zu entwickeln. Die Entwürfe wurden jeweils zu zweit verfasst und dann von der ganzen Gruppe erprobt und diskutiert. Für uns ist Vielfalt ein großer Wert.

Christus und seine Geschwister

Weder heute noch zu einer anderen Zeit gab es die *eine* Christologie, auch nicht im Neuen Testament. Feministische und andere kontextuelle Christologien weisen auf eine Vielfalt von Vorstellungen hin, die Jesus in der Gemeinschaft derer sieht, mit denen er gelebt hat, die ihm nachfolgen. Diese Nachfollegemeinschaften haben Teil an den messianischen Taten Jesu, nach seinem Tod sind sie sein Körper, der Leib Christi. Sie verkörpern den Auferstandenen und führen das weiter, was mit ihm begann, sie arbeiten zusammen an der gerechten Welt Gottes, sie heilen, lehren, teilen Brot und Hoffnung.

Ein Denken, das Jesus aus dem historisch-politischen Kontext seiner Zeit und aus der Gemeinschaft derer, die mit ihm zusammen unterwegs sind, herauslöst, macht ihn zum „einsamen Helden“. Dem gegenüber beschreiben feministische Christologien Jesus als einen Menschen, der das Schicksal vieler anderer Frauen und Männer seiner Zeit teilt, als einen Sohn Gottes unter vielen anderen Töchtern und Söhnen Gottes, als Erstgeborenen unter vielen Geschwistern (vgl. Röm 8,31), der sie in die enge Beziehung zu Gott einschließt (5). Einen hoheitlichen Abstand zwischen Jesus und den Menschen, denen er sich zuwendet, sehen sie nicht.

Im Miteinander der Gemeinschaft ist Christus gegenwärtig, als Wahrheit, Weg und Leben spendende Kraft. Diese Christologie der Beziehung bedeutet Kraft und Trost.

Sie ermutigt zum Widerstehen und fordert dazu heraus, sich auch selbst mit aller Kraft für Gerechtigkeit einzusetzen. Die Frage: Wer ist Christus für uns heute?, durchzieht die Wochen der Passionszeit. Sie inspiriert eine Fülle von Antwortversuchen. Die Autorinnen jedes Kapitels stellen sich dieser Frage sehr persönlich und zeigen, aus welchen Kraftquellen sie schöpfen, welche Texte, Lieder und Gedanken sie bewegen. Wir laden dazu ein, mit uns zusammen die sieben Wochen der Passionszeit mit Meditationen, Gebeten, mit oft auch sperrigen Gedanken zu gestalten, die zum Stolpern, Nachdenken, Nachgehen herausfordern.

Ostern

Die letzte Woche der Passionszeit zielt auf Ostern hin. Sie beschreibt den Weg Jesu und seiner Jünger_innen* nach Jerusalem bis zur Kreuzigung und ermöglicht es, diesen Weg mitzugehen. In vielen Gemeinden gibt es die Tradition der Kreuzwege, die auch von Frauen aufgegriffen wird (6), um Orte der Gewalt in unserer Gegenwart sichtbar zu machen. Am Freitag wird an Jesu Kreuzigung erinnert. Bis zum Ostermorgen hat der Tod das Wort. „Christus ist auferstanden“ – mit diesen Worten wird dann das Licht in die Dunkelheit getragen. Ostern ist mehr als ein Symbol, Ostern gibt der Erfahrung einen Raum, dass nichts so bleiben muss, wie es ist. Ostern feiert, dass sich das Leben Bahn bricht, ekstatisch, als blühende Lebensenergie.

Die sieben Wochen der Passionszeit beschreiben einen Weg durch das Leiden in Konfrontation mit dem Tod, mit Zweifeln und Ohnmacht. Wenn nicht schon im Leiden das Heil gesehen wird, es verherrlicht, legitimiert und erhöht wird, dann kann die Osterfreude auch in der Feier der Osternacht existentiell erfahren werden. „Tod, wo ist dein Sieg?“ Die Tradition des Osterlachs bringt diese Freude, die Erleichterung und Befreiung zum Ausdruck. Ein Lachen, das die Ängste und Nöte für einen Moment unwichtig werden und vergessen lässt. Leben ist mehr. Geht zurück nach Galiläa, geht nach Hause, in euren Alltag zurück, wird den Frauen am leeren Grab gesagt (Mk 16,7). Christus erwartet euch an eurem Ort. Mit diesem Buch möchten wir viele weitere Frauen und Männer einladen und dafür gewinnen, sich mit den Frauen, mit uns, auf den Weg zu machen.

Claudia Janssen für die Autorinnen dieses Buches

* In Anerkennung der Mannigfaltigkeit von Geschlechtern und als Bestandteil geschlechtergerechter Sprache setzen wir zwischen der männlichen und der weiblichen Form den Unterstrich, um allen, die sich „dazwischen“ befinden, Raum zu geben.

Tägliche Übungen: Exerzitien im Alltag

Ich habe es schon mehrfach als beglückend erlebt, mit anderen Frauen Exerzitien im Alltag zu gestalten und möchte anregen, dieses Buch als Grundlage dafür zu nehmen. Das hieße, sich vier oder sieben Wochen Zeit zu nehmen und einmal täglich zu Hause, am besten zu einer bestimmten, immer gleichen Zeit, fünfzehn bis dreißig Minuten stille Zeit mit den Anregungen des Buches zu verbringen sowie fünfzehn Minuten Tagesrückblick am Abend zu halten. Sofern es die Gelegenheit gibt, sich einmal wöchentlich in einer Gruppe zu treffen, sich auszutauschen und gemeinsam zu meditieren, kann dies unterstützend wirken. Vielleicht finden Sie in Ihrer Nähe eine Person, die bereit ist, als Exerzitienbegleitung einzuladen. Ein wichtiges Element von Exerzitien ist das Ritual. Dazu gehört es, sich zu Hause einen festen Ort für die stille Zeit zu schaffen und ihn so zu gestalten, dass er für die Übung der Stille förderlich ist. Für die tägliche Ausübung bietet es sich an, zu Beginn immer eine (dieselbe) Übung zu machen, dasselbe Gebet zu sprechen. Dabei kann es sich um Entspannungsübungen, Atemübungen oder ein Herzensgebet handeln.

Möglicher Aufbau der täglichen stillen Zeit

Den Ort bereiten: eine Körperhaltung einnehmen, die zur Aufmerksamkeit verhilft: zur Ruhe kommen (Körperübung, Stilleübung, Anfangsgebet) und die Texte zum Tag lesen. Lassen Sie Ihre Gedanken zum Text kommen, bleiben Sie bei dem, was Sie besonders anspricht, gehen Sie Widerständen, Erinnerungen, Wahrnehmungen nach oder halten Sie die Leere aus, wenn sie sich einstellt. Es folgen ein Gebet, eine Abschlussgeste und ein Rückblick, manche mögen vielleicht etwas in ihr Tagebuch oder ein eigens für diese Zeit angeschafftes Heft schreiben.

Einstimmungsübung im Sitzen

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker. Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden. Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade. Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß. Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben. Ich spüre, wo mein Körper die Sitzunterlage und den Boden berührt. Ich fühle mich getragen vom Stuhl und Boden. Ich spüre meinen Atmen, wie er kommt und geht, und lasse mit jedem Ausatmen mehr los.

nach Annelene Mirow-Strack

Das Ein- und Ausatmen kann auch von einem Gebetswort begleitet sein, beispielsweise: ‚Gott, Du – umhülle mich, erfülle mich.‘

Anfangsgebet

Mich loszulassen, Gott, bin ich hier:

Aus meiner Verspannung, aus meiner Verstrickung, aus meiner Verkrampftheit, mit der ich mich festhalten will und doch verliere.

Mich niederzulassen, Gott, bin ich hier:

In meine Mitte, in meine Tiefe, in meinen Grund. Dorthin, wo ich an dich grenze, wo mein Leben an dein Leben rührt.

Amen

nach Annelene Mirow-Strack

Vielleicht finden Sie auch in den Texten dieses Bandes einen, der Sie mehr als alle anderen während der Wochen begleitet, oder Sie haben Ihr ganz eigenes Gebet, das Sie durch die Zeit leiten soll. Auch die stille Zeit am Abend kann in ein festes Ritual, in feste Gesten eingebettet sein.

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Ich nehme meinen Platz ein. Ich setze einen bewussten Anfang. Ich nehme mich wahr, wie ich da bin. Ich spüre meinen Atem. Ich sammle mich aus aller Zerstreutheit. Ich bitte Gott um sein/ihr Licht, damit ich in seinem/ihrem Licht den vergangenen Tag anschau, dass ich ihn anschau mit Gottes liebevollem Blick.

Ich gehe den vergangenen Tag durch, ohne zu werten. Liebevoll, ohne über mich selbst und andere zu urteilen, lasse ich alles noch einmal an mir vorbeiziehen. Ich lasse auch die Gefühle kommen: Wie ging es mir: Am Morgen – am Vormittag – in der Mittagszeit – am Nachmittag – am Abend? Und jetzt? Was war schön an diesem Tag, was hat mir gut getan, wo habe ich Trost, Ermutigung, Glück ... gespürt? Wofür bin ich dankbar? Was war nicht so gut, wo habe ich Angst, Misstrauen, Ärger ... gespürt? Wo fühle ich Schmerz? Ich lasse alles zu. Ich lege diesen Tag und alles, was war, vor Gott und bitte Gott um seinen/ihren Segen.

nach Annelene Mirow-Strack

Das Wichtigste an den Exerzitien ist die Freiheit, sich von den Regeln nicht versklaven zu lassen. Das Bedürfnis, die Disziplin der Übungen zu halten, haben wir erfahrungsgemäß sowieso. Freuen Sie sich über jeden Tag, an dem Sie zu Ihrer Zufriedenheit Zeit für sich und die Besinnung finden. Seien Sie sich nicht gram, wenn es nicht funk-

tioniert, das passiert zuweilen auch anderen. Suchen Sie, wenn es sich anbietet, auch einmal einen Ort in der Natur für Ihre „Einkehr“ oder nehmen die Texte mit auf einen stillen Weg oder in eine Kirche.

Die Geste des sich Bekreuzigens

Es gibt viele Gesten, die am Anfang und Ende einer Gebets- oder Meditationszeit stehen können: Hände zusammenlegen, Arme erheben, sich verneigen ... Eine Geste aus der christlichen Tradition ist das Bekreuzigen. Viele Frauen haben diese Geste aus der Feministischen Kritik heraus abgelegt oder wollen sie nicht einüben. Sie erleben sie als zu nah an einer Frauen unterdrückenden religiösen Praxis, die darin unterstützt, „ein Kreuz auf sich zu nehmen“ oder die davon ausgeht, dass Jesus für die Erlösung der Menschen gestorben sei und „frau“ sich das mit dieser Geste bewusst machen soll. Das Kreuz kann aber – wie das „keltische“ gleichseitige Kreuz im Kreis – auch als Verbindung der Horizontalen und der Vertikalen wahrgenommen werden, die Geste kann darin unterstützen, sich als ganzen Menschen, als ein ganz eigenes Universum wahrzunehmen: Von Kopf bis Fuß, in der Bewegung von Kopf bis Unterleib, von links nach rechts, mit Hand und Fuß, mit Herz und Sinn. Vielleicht mag die eine oder andere ausprobieren, sich diese Geste anzueignen, sie sich zu Eigen zu machen.

Exerziengruppe

Wenn sich eine Exerziengruppe bildet, kann ein wöchentliches Treffen (anderthalb bis zwei Stunden) folgendermaßen aufgebaut sein: Musik zum Ankommen, Rückblick auf die vergangene Woche, Austausch, Vorschau auf die kommende Woche, kurze Pause, Stille-Übung/Meditationsübung (ggf. unterschiedliche Meditationstechniken), Stille, Segen.

Das letzte Treffen kann als Agape- oder Abendmahlsfeier gestaltet sein.

Invocavit Wochenlied

Steh auf

Kanon

1

Steh auf, be - we - ge dich,

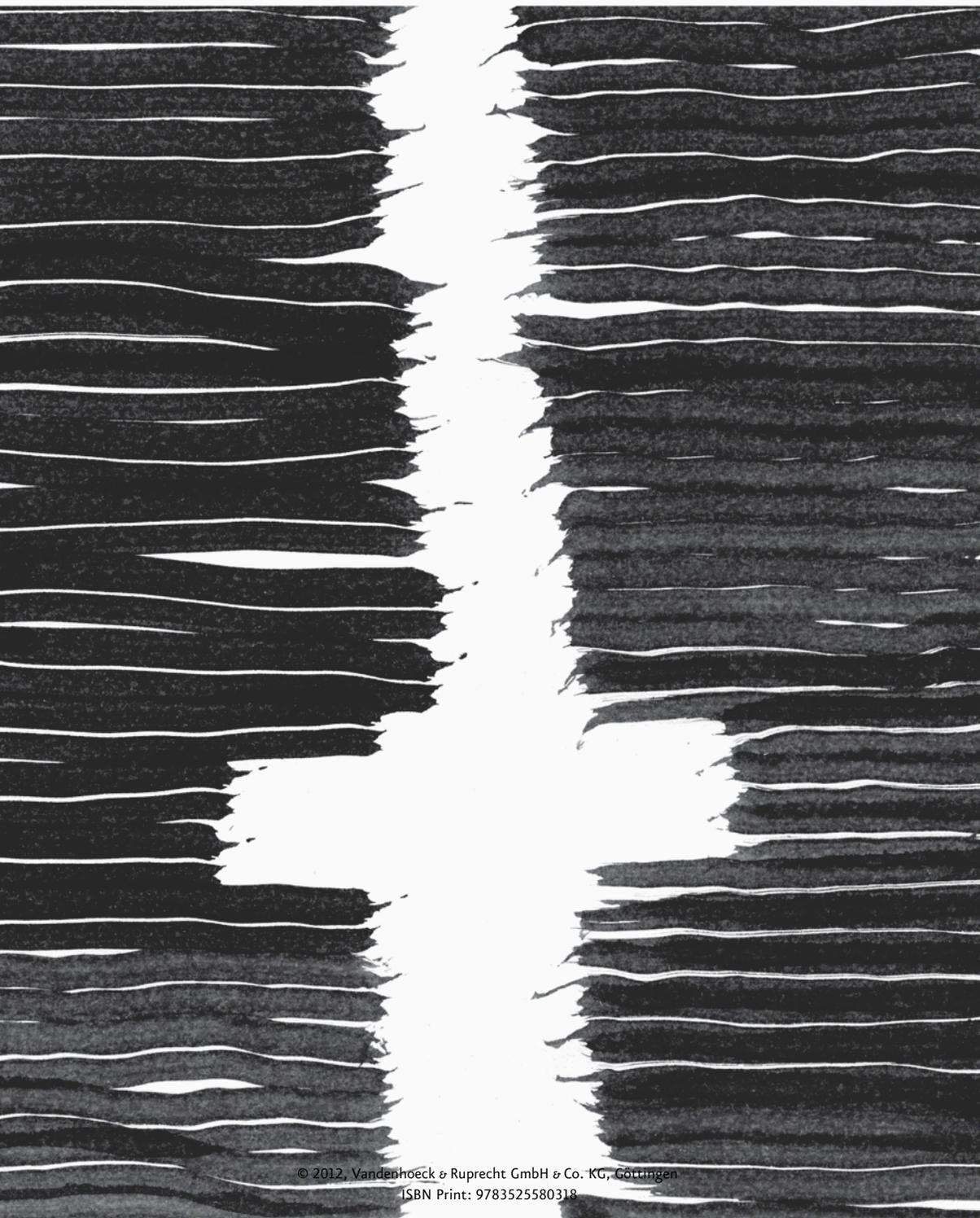
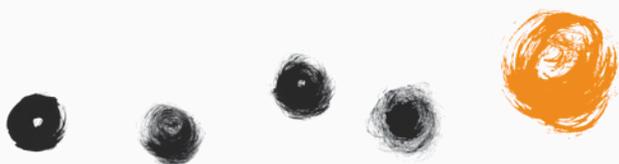
denn nur ein er - ster Schritt

2

ver - än - dert dich, ver - än - dert mich,

steh auf, be - we - ge dich.

Text: Thomas Laubach, Musik: Thomas Quast



Der Sonntag Invocavit

Seit dem ersten Jahrhundert ist eine 40-tägige Vorbereitungszeit vor Ostern überliefert. Die Zahl 40 spielt in vielen Geschichten der Bibel eine Rolle: Die Sintflut geht über 40 Tage und 40 Nächte, in 40 Tagen soll Ninive untergehen, Mose ist 40 Tage auf dem Berg Sinai und die Wanderung des Volkes Israel durch die Wüste dauert 40 Jahre. Diese Geschichten beschreiben Zeiten des Übergangs, der Läuterung und der Buße. Ein Prozess, der auch nötig ist, um sich auf die Feier der Auferstehung, auf das Fest des neuen Lebens vorzubereiten.

Eine Möglichkeit der Vorbereitung ist es, zu fasten. Fasten heißt dem Wortsinn nach: sich festmachen, sich auf das Wesentliche konzentrieren. In der altkirchlichen Zeit bezog sich das Fasten zunächst auf den Verzicht bestimmter Speisen. Dazu kam bald ein „Fasten mit den Augen“: In den Kirchen wurde der Schmuck entfernt bzw. verhüllt. Und auch den Ohren wird ein Verzicht auferlegt: In der Liturgie entfallen an den Passionssonntagen der Lobpreis (Ehre sei Gott in der Höhe) und das Halleluja. An den Sonntagen wurde nicht gefastet. Um trotzdem auf 40 Tage zu kommen, wurde die Fastenzeit nach vorn verlängert. Sie beginnt darum bereits am Mittwoch vor Invocavit, am „Aschermittwoch“.

Invocavit bedeutet: „Er ruft mich an.“ Mit diesen Worten beginnt der Wochenpsalm: „Er ruft mich an, darum will ich ihn erhören“ (Ps 91,15). Inhaltlich ist der Sonntag durch das Evangelium vom 40-tägigen Fasten Jesu in der Wüste bestimmt und seiner Versuchung durch den Teufel (Mt 4,1–11).

Die erste Versuchung: Steine in Brot verwandeln können. Ist das nicht immer noch ein Traum? Kein Kind muss mit leerem Magen zu Bett gehen! Alle werden satt! Doch Jesus weiß: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.“ Probleme lassen sich nicht durch Wunder von oben lösen, aber ein anderes Wunder kann geschehen, wenn wir uns stärken lassen vom Brot des Himmels, um das Brot der Erde miteinander zu teilen.

Die zweite Versuchung: „Spring vom Tempel, es wird dir nichts passieren.“ Keine Angst mehr haben, mutig sein, weil ich sicher bin: Mir wird nichts passieren! Schön wäre das! Frei sein und unverletzlich mit unbegrenzten Möglichkeiten. Aber Jesus sagt: „Nein.“ Er will Vertrauen leben. Ein Mensch sein, der das Leben mit anderen teilt und es auskostet in seinen Höhen und Tiefen.

Und schließlich: „Das alles will ich dir geben!“ Alles haben, alles machen können! Sich nicht mehr mühen müssen, mehr haben als das Nötige, alles können! Wer wünscht sich das nicht manchmal! Aber Jesus lässt sich nicht kaufen. Er verweigert der Gier nach „immer mehr“ seine Bewunderung.

Jesus zerstört die Taten des Teufels gewaltlos, in dem er bei sich bleibt und an Gottes Gebot festhält. Er sagt „Nein“ – und der Teufel läuft mit seinen Versuchungen ins Leere.

Exegetische Gedanken

*„Deshalb ist Gottes Erwählter erschienen,
um die Taten des Teufels zu zerstören.“
1 Joh 3,8*

Der erste Johannesbrief spricht in die Situation einer bedrängten Gemeinde hinein und will sie trösten. Das Thema ist die Liebe, die das Handeln der Menschen untereinander bestimmen soll, weil es Gottes Liebe entspricht. In 3,1 heißt es: „Seht, wie viel Liebe Gott uns geschenkt hat, damit wir Gottes Kinder genannt werden, und wir sind es. Deshalb versteht uns die Welt nicht, weil sie Gott nicht versteht.“ Das Handeln der Welt ist davon geprägt, dass sie Gott fern ist. Die Menschen, die zur Welt (gr. *kosmos*) gehören, tun Unrecht, unter dem die Gemeinde leidet. Das Wort „Sünde“ meint diese Gottferne, sie wird auch *anomia* „Gesetzlosigkeit“ genannt (3,4). Das Gesetz, der *nomos*, ist die Tora Gottes, die gute Weisung Gottes zum Leben, die die Gottfernen nicht befolgen.

Der Vers, aus dem der Wochenspruch stammt (3,8), formuliert dies für unsere heutigen Ohren sehr krass: „Die gottfern handeln, sind vom Teufel, weil der Teufel von Anfang an Gott fern ist.“ Was oder wer ist hier mit Teufel gemeint? Es geht nicht um eine Gestalt, die mit Pferdefuß und Schwefelgestank daherkommt. Biblische Sprache nennt die Macht Satan oder Teufel, die Gewalt und Tod verkörpert, die zwar von Menschen gemacht, aber auch als übermächtig erlebt wurde. Es geht um ein transpersonales Böses, nicht darum, bestimmte Menschen als die Bösen zu verteufeln.

Der Teufel ist eine Macht, an der Menschen Anteil haben, wenn sie sich an ihr orientieren und nicht an Gottes guter Weisung zum Leben. Diese von Menschen gemachte Übermacht gewinnt Gewalt über sie, übernimmt die Herrschaft über die Welt. Heute wird diese Gewalt strukturelle Sünde genannt und das eigene Verstricktsein in sie mit dem Begriff Mittäter_innenschaft beschrieben. Mit dem Teufel wird eine mythische Gestalt ins Spiel gebracht, die dazu da ist, dass ich sie anschauen, mit ihr sprechen kann – wie Jesus in der Wüste (Mt 4). Das Böse bekommt eine Gestalt, mit der ich kämpfen kann. Es geht darum, ihre Macht zu durchschauen, sich ihr zu widersetzen, sie zu entmythologisieren.

Der erste Johannesbrief tröstet die Gemeinde, indem er ihr deutlich macht, dass sie nicht alleingelassen ist. Es steht eine Macht an ihrer Seite, die „die Taten des Teufels zerstört“: der Sohn Gottes. Die Bibel in gerechter Sprache übersetzt: „der Erwählte Gottes“, um deutlich zu machen, dass hier ein sprachliches Bild verwendet wird und es nicht um einen biologischen Vater und seinen Sohn geht. Diese Bezeichnung macht dann allerdings die geschwisterliche Christologie dieses Textes unsichtbar, der besonderen Wert darauf legt, dass dieser Sohn Gottes inmitten der anderen Kinder Gottes steht, die wie er von Gott geboren wurden: „Alle, die Gott geboren hat, leben nicht gottfern, denn das göttliche Samenkorn bleibt in ihnen. Sie können nicht gottfern leben, weil sie von Gott geboren sind“ (3,9). Ihre Identität als Kinder Gottes ist an ihrem Handeln zu erkennen, an ihrer Liebe.

Wie lässt sich diese heilsame Zerstörung der Taten des Teufels vorstellen? Die Macht der Gotteskinder ist ihre Liebe, nicht Gegengewalt. Das wird aus dem ganzen Brief ersichtlich. Liebe meint jedoch kein passives Hinnehmen von Gewalt, sondern beschreibt einen machtvollen Gegenentwurf zur strukturellen Sünde – ein Miteinander, das von Gegenseitigkeit geprägt ist, sich auf Frieden und Gerechtigkeit ausrichtet. Das Verb *lyein*, das hier mit „vernichten“ übersetzt wird, kann auch „lösen“ heißen: Die Verstrickungen der strukturellen Sünde sollen gelöst werden – dazu braucht es Kreativität, Mut und eine Gemeinschaft, die sich zusammen auf den Weg macht: die Geschwisterschaft der Gotteskinder.

Sonntag

Sieben Wochen das Leben vertiefen: Radikalität des Glaubens

In allen Religionen gibt es das Fasten als eine Zeit des Verzichts, um Gott näher zu kommen und das Leben zu vertiefen. 40 Tage nichts essen, das ist möglich und hat einige zu tiefen religiösen Erfahrungen geführt. Zu allen Zeiten hat es aber auch extreme Formen des Fastens gegeben, die das Leben zerstörten.

Die Aktion „7 Wochen ohne“ fasziniert immer mehr Menschen; sieben Wochen ohne Fernsehen oder ohne Ausreden ... und manche entscheiden für sich: sieben Wochen ohne Schokolade oder ohne Alkohol ... – Ich bin dabei!

Seit 13 Jahren entscheide ich mich, sieben Wochen zu verzichten. Und seit einigen Jahren werde ich unzufriedener.

Warum?

Ich habe das Fasten weichgespült: Ich schränke mich ein, verzichte und mache mir und andern bewusst, dass Fastenzeit ist. Aber ich verzichte, weil ich zu viel Alkohol trinke, weil Fernsehen schlecht ist, die Umwelt bedroht ist

Ich bin sieben Wochen Gutmensch: gut zur Schöpfung, gut zu mir selbst.

Aber Gott näher gekommen bin ich deshalb nicht. Mein Leben ist punktuell besser geworden.

Meine Sehnsucht, an Grenzen zu stoßen und dort Gott zu begegnen, ist ungestillt.

Kann es sein, dass ich nur ausweiche?

Kann es sein, dass mir die Leidenschaft fehlt?

Wie verändert sich mein Leben, wenn ich
dem radikalen Ruf Jesu folge, alles hinter mir lasse
und mich ganz auf Gott verlasse?

Ach Gott, gib mir den Mut, mit Leidenschaft und
Hingabe wenigstens sieben Wochen mein Leben allein
dir anzuvertrauen.

Montag

*Wir fühlten alle, wie tief
und furchtbar die äußeren Mächte
in den Menschen hineingreifen können,
bis in sein Innerstes, aber wir fühlten auch,
dass es im Innersten etwas gab,
was unangreifbar war und unverletzbar.*

Anna Seghers

Wie hätte ich mich verhalten?

Hätte ich einem entflohenen KZ-Häftling geholfen?

Hätte ich eine jüdische Mutter mit ihrem Kind versteckt?

Hätte ich im Krieg einen Befehl verweigert?

Äußere Mächte greifen in unser Innerstes.

Das haben Menschen im Dritten Reich bitter erfahren.

Und heute?

Niemand kann sich raushalten.

Der Satz: „Damit habe ich nichts zu tun!“

taugt nicht für einen inneren Frieden.

Was aber ist dieses „Unangreifbare“ und „Unverletzbares“,
was ganz im Innersten lebendig ist, auch wenn der Tod scheinbar
schon die Macht übernommen hat?

Achtsam und mit allen Sinnen: Lassen Sie sich einladen zum ganz eigenen Erleben der Passionszeit. Fundierte Reflexionen, sprachliche, bildliche und musikalische Anregungen begleiten Sie sieben Wochen lang, Tag für Tag. Einsichten der feministischen Theologie und der neueren Bibelwissenschaft sind die Basis, auf der die Autorinnen ihre Gedanken und Assoziationen zu Leiden, Tod, Sterben und Auferstehung formulieren. Hier werden keine fertigen Richtigkeiten präsentiert, sondern Anstöße gegeben zum eigenen Meditieren, Nachsinnen, Weiterdenken.

Herausgeberinnen

Katharina Friebe (Evangelische Frauen in Deutschland e.V.)

Prof. Claudia Janssen (Frauenstudien- und -bildungszentrum in der EKD)

Prof. Dr. med. Silke Heimes (Institut für Kreatives und
Therapeutisches Schreiben)

Karin Lindner (Evangelische Frauen in Württemberg)

ISBN 978-3-525-58031-8



9 783525 580318

www.v-r.de