

## Leseprobe



Pater Karl Wallner

### **Ein Stück vom Himmel**

Ermutigungen für Christen

118 Seiten, 20 x 22,5 cm, durchgehend farbig gestaltet,  
gebunden

**ISBN 9783746236506**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013



**PATER KARL WALLNER**

**EIN STÜCK VOM HIMMEL**  
**ERMUTIGUNGEN FÜR CHRISTEN**

**benno**

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.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter  
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden  
unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de) ([newsletter@st-benno.de](mailto:newsletter@st-benno.de)).

ISBN 978-3-7462-3650-6

© St. Benno-Verlag GmbH  
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig  
Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

## INHALTSVERZEICHNIS



**1** Hoffe auf den Herrn und sei fröhlich **7**



**2** Die sieben Sakramente **19**



**3** Die Eucharistie **65**



**4** Beten ist einfach – Der Rosenkranz **94**



**5** Sing fröhlich Halleluja **110**



**1 | HOFFE AUF DEN HERRN  
UND SEI FRÖHLICH**

## WIR BRAUCHEN EIN GROSSES ZIEL

Worauf hoffen wir eigentlich in unserem Leben? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum Sie eigentlich leben und was das Ziel Ihres Lebens ist? Was kommt nach der Schule, nach dem Studium, nach der Gründung einer Familie, was kommt, nachdem wir reich und alt geworden sind? was danach kommt? Wozu leben wir? Ich habe das Gefühl, dass viele Menschen nicht darüber nachdenken, wozu sie eigentlich leben und welches große Ziel dieses Leben hat. Man kann kleine Ziele haben. Aber was ist das große Ziel des Lebens? Wenn wir diese Frage nicht stellen, sind wir in Gefahr, uns gleichsam selbst in ein Betongefängnis zu begeben und den Deckel oben zuzumachen. Dann bleibt nämlich nur noch dieses kleine kurze Leben mit seinen 70, 80 Jahren. Wir brauchen aber einen Sinn im Leben. Wir brauchen ein Ziel – und das, was uns auf dieses Ziel zuführt, das nennen wir Hoffnung.

Als ich zum Glauben gekommen bin, war ich bei einer Jugendgruppe, die sich Legion Mariens nannte. Nach dem Abitur haben wir in Zürich einen Einsatz gemacht. Das war 1981, da war ich 18 Jahre alt. Wir sind damals, wie es im Evangelium steht, immer zu zweit zum Apostolat gegangen. Zürich ist auch heute noch die reichste Stadt Europas, dort gibt es die meisten Millionäre. Und dort gab es damals ein großes Problem mit Drogensüchtigen. Diese hatten ein Haus besetzt, und in dieses Haus sind wir täglich gegangen, um mit den jungen Leuten dort zu reden. Damals hat es das Problem Aids noch nicht gegeben. Ich war dann in späteren Jahren, auch als Priester, noch öfters in Zürich. Da ist es dann schon gefährlicher gewesen, weil Aids aufgetaucht war. Die Drogensüchtigen sind dann mit Spritzen gekommen, haben uns bedroht und wollten Geld. Doch 1981 war das noch nicht so. Als wir eines Morgens in dieses Haus der Drogensüchtigen gingen, haben wir gesehen, wie die Jugendlichen zwischen Erbrochenem und Drogenspritzen gelegen haben. Danach haben wir vor dem Haus Eltern getroffen, die nach ihren Kindern gesucht haben, sich aber nicht hinein getraut haben. Es war erschütternd. Wir hatten viele Gespräche mit diesen jungen Menschen, die offensichtlich ganz hoffnungslos waren und die das auch formuliert haben. Ich erinnere mich an einen Burschen, der mir mit einem Achselzucken sagte: „Weißt du, meine Eltern, die haben eine Yacht, die haben alles, so viel kann ich in meinem Leben gar nicht erreichen. Ich weiß nicht, warum ich lebe.“

HERR, MEIN GOTT,  
DU BIST JA MEINE ZUVERSICHT,  
MEINE HOFFNUNG VON JUGEND AUF.

PS 71,5



## HOFFE AUF DEN HERRN UND SEI STARK.

PS 27,14




HOFFE AUF DEN HERRN

## HOFFNUNG HILFT ZUM LEBEN

Warum leben wir eigentlich? Was ist das Ziel unseres Lebens? Wenn man keine Zukunft hat, dann hat man keine Hoffnung. Die kleinen Hoffnungen sind okay, also die Hoffnung, gute Freunde kennenzulernen, die Hoffnung, das nächste Schuljahr zu überstehen, die Hoffnung, vielleicht konkret dieses Mädchen, das einem schon ins Auge gesprungen ist, zu erobern, die Hoffnung vielleicht, am Wochenende nach einer anstrengenden Schul- oder Arbeitswoche ein bisschen über die Stränge zu schlagen – das sind kleine Hoffnungen. Manche sind gut, manche sind schlecht. Ist ganz klar. Aber wir brauchen eine große Hoffnung. Wir brauchen ein großes Ziel.

Das Symbol für die Hoffnung, dass ich also ein Ziel habe, auf etwas zugeordnet bin, ist der Anker. Denn wenn ich irgendetwas will, das in der Zukunft liegt, wenn ich es aus ganzem Herzen ersehne, wenn ich diesen Himmel, der das große Ziel unseres Lebens sein soll, ersehne, dann werde ich nicht wie ein Schiff ohne Anker von den Stürmen dieses Lebens hin und her geschleudert. Dann habe ich Festigkeit, dann liege ich fest im Hafen dieses Lebens. In der Heiligen Schrift steht das Wort: „Hoffe auf den Herrn und sei stark“ (Ps 27,14). Das ist es, was die Hoffnung schenkt. Wir werden ankern, unser Leben festmachen.

Damit man Hoffnung hat, braucht man aber auch einen gewissen Realismus. Was heißt „real“? Das ist Latein und heißt „wirklich“. Man muss eine Sache so sehen, wie sie wirklich ist. Es gibt zwei Typen von Menschen: Die einen sind rettungslose Optimisten, und dann gibt es auch welche, die sind rettungslose Pessimisten. Damit man die richtige Hoffnung hat, braucht man eine realistische Einschätzung seiner Situation.



Manchmal kommt man in eine Stimmung, wo man eine Sache nicht mehr realistisch sehen kann, wo man in einer rein pessimistischen Sicht zu ersticken droht. Da hört man dann solche Formulierungen wie: „Niemand liebt mich. Ich schaffe gar nichts. Ich bin absolut am Ende. Ich habe niemanden, der mich versteht. Alle nützen mich nur aus. Gar nichts geht weiter in meinem Leben.“ Das sind lauter Verallgemeinerungen, die falsch sind. Das ist der Pessimismus, der einen gleichsam in eine Hoffnungslosigkeit versenkt, wo alles zugedeckelt ist, wo kein Licht mehr durchscheinen kann, wo alles dunkel ist. Ich glaube, solche Situationen hat jeder schon erlebt. Situationen, wo man glaubt, es wird nichts mehr wieder gut.

Ich war vor fünf oder sechs Jahren das erste Mal in Pöllau in der Steiermark. Dort gibt es jeden Sommer ein Jugendfestival mit 600 jungen Leuten, das ganz christlich ist. Da trat ein Priester auf die Bühne und hielt den Abendvortrag. Er hat von einem jungen Mann erzählt, der in Pöllau immer alles mit organisiert hat und dem etwas Schreckliches passiert war. Er hat so eindrucksvoll davon berichtet, dass mich das Schicksal dieses jungen Burschen ganz tief berührt hat – der hatte nämlich wenige Tage vor dem Jugendtreffen in Pöllau einen schweren Verkehrsunfall erlitten und lag damals im Spital. Der Verkehrsunfall war insofern dramatisch gewesen, als dem jungen Mann, Christoph, das Lenkrad den ganzen Kopf zertrümmert hatte. Der Airbag war nicht aufgegangen. Der Priester hat gesagt: „Das war vorher so ein fescher Bursche und jetzt schaut er entsetzlich aus. Man erkennt ihn nicht wieder. Ein Glück, dass er überhaupt überlebt hat.“ Das hat mich so ergriffen, dass ich von diesem Augenblick an für Christoph gebetet habe, obwohl ich ihn nicht kannte. Mir sind sogar die Tränen gekommen, wenn ich daran gedacht habe, wie so etwas Schreckliches einem jungen Burschen passieren kann. Und dann geschah das Wunderbare: Zwei Jahre später stand der Bursche bei mir im Rektorat in der Hochschule, damals hat er noch etwas zerkräuselt ausgeschaut im Gesicht. Er hat dann Theologie studiert, mit Auszeichnung abgeschlossen und ist mittlerweile auch äußerlich wieder ein unglaublich fescher Kerl geworden, der es in seinem Leben sicher zu etwas bringen wird.




## WEGE AUS DER HOFFNUNGSLOSIGKEIT

Man darf die Hoffnung nie aufgeben. Unser Gott ist ein guter Gott. Und wenn wir Gott bitten, dann kann er alles Böse zum Guten wenden. Er ist wirklich ein Gott, der hört, ein Gott, der gesagt hat: Bittet und ihr werdet empfangen, sucht und ihr werdet finden, klopft an und euch wird aufgetan. Deshalb ist Pessimismus für uns Christen nie eine Lösung. Wenn es einem ganz schlecht geht – es gibt Situationen, wo man wirklich in eine Depression hineinrutscht –, dann muss man unbedingt etwas dagegen tun. Das Erste, was ich rate, wenn jemand das Gefühl hat, ich bin hoffnungslos, ich komme in der Schule nicht weiter, es geht in meinen Beziehungen nichts mehr, in meinen Freundschaften, ich bin zu dumm für dies und ich kann jenes nicht usw. – das Erste, was ich rate, ist: Wenden Sie sich an Gott, verbinden Sie sich mit dem, der die Macht hat, Ihr Leben zu verändern, der Licht ist. Jesus hat von sich selbst gesagt, dass er das Licht ist, das alle Welt erleuchten möchte. Das Erste gegen die Hoffnungslosigkeit ist also: Beten, beten, beten. Verbünden Sie sich mit Gott, und er wird Ihr Beten nicht unbeantwortet lassen.

Das Zweite ist eine Empfehlung vom heiligen Thomas, einem großen Heiligen des 13. Jahrhunderts. Er hat gesagt: Wenn du traurig bist, dann such dir einen Freund, mit dem du sprichst. Suche dir einen Freund, eine Freundin, einen Menschen, mit dem du dich austauschen kannst. Das Wort, das dir weiterhilft, kannst du dir nicht selber sagen. Der Priester kann sich auch nicht selber die Beichte hören. Ich

kann mich nicht vor einen Spiegel stellen, mir im Spiegel alle Sünden bekennen und dann sagen: Pater Karl, ich spreche dich los ... Das wäre ja eigentlich sehr angenehm, möchte man denken! Nein, das ist es nicht! Heute sprechen sich ja viele Menschen von ihren Sünden los, aber durch Ausreden. Das hilft nicht nur nicht weiter, das macht sogar psychisch krank. Denn das Wort, das uns wirklich weiterhilft, welches nicht Autosuggestion ist, sondern wirklich Wort, das Weisung ist, Leitung, das können wir uns nicht selber sagen. Sie werden im Leben wenige wirkliche Freunde finden. Schätzen Sie Ihre Freunde. Und wenn es Ihnen wirklich schlecht geht, dann gehen Sie zu Ihrer Freundin oder zu Ihrem Freund und öffnen Sie sich ihm, erzählen Sie, was Sie bedrückt. Und wenn jemand zu Ihnen kommt, bei dem Sie das Gefühl haben, dass Sie ihm jetzt zuhören müssen, dann bitte, um Gottes Willen, nehmen Sie sich Zeit. Wo so etwas nicht passiert, kann es ganz dramatisch enden. Wir müssen wirklich diesen Sensus haben: Wenn es uns schlecht geht, dann suchen wir das Gespräch mit jemandem, der uns anhört, mit jemand Weisem, der uns auch weiterhelfen kann. Und wenn Sie angefragt werden, wenn Sie das Gefühl haben, da kommt jemand, der braucht mich, bitte hören Sie ihm zu. Sagen Sie nicht: „Ich habe keine Zeit für dich“, sondern hören Sie ihm zu, nehmen Sie sich diese Zeit.

Das dritte Heilmittel gegen die Hoffnungslosigkeit: Wenn es einem ganz schlecht geht, dann gibt es etwas ganz Entlastendes, das der liebe Gott einge-



**DAS WORT, DAS DIR WEITERHILFT,  
KANNST DU DIR NICHT SELBER SAGEN.**

THOMAS VON AQUIN

richtet hat: das sind die Tränen, das Weinen. Gott sei Dank sind wir heute weg von dieser Macho-Mentalität früherer Zeiten, wo Männer nicht weinen durften, Männer mussten immer stark sein. Wenn man sich z. B. in den Finger geschnitten hatte, durfte man als Bub nicht weinen. Meine Oma hat noch solche Anwandlungen gehabt. Ein Bub weint nicht, hat sie gesagt. Da bin ich heute nicht mehr ihrer Meinung. Ich denke, dass Männer weinen dürfen. Frauen natürlich auch. Die Tränen sind eine Quelle der inneren Reinigung von der Hoffnungslosigkeit, sagt der heilige Thomas von Aquin.

Der heilige Thomas ist kein Fitness- oder Wellnessguru des 13. Jahrhunderts, aber er empfiehlt auch: Wenn es dir ganz schlecht geht – das ist ein toller Tipp, den ich sehr schätze –, dann nimm ein heißes Bad. Es kann einem also auch guttun, dass man sich einmal wirklich körperlich entlastet. Ich erinnere mich noch, als ich das Doktoratsstudium in Wien gemacht habe, musste ich innerhalb von vier Monaten meine Dissertation fertig schreiben, denn ab 1. März musste ich eine Pfarrei übernehmen. Ich war unter Druck. Da habe ich wirklich jeden Tag stundenlang vor meinem kleinen Computer gesessen. Und wenn es nicht weiterging, habe ich mich in den 67er Wagen der Straßenbahn gesetzt, und bin in die Therme Oberlaa am Stadtrand von Wien rausgefahren. Dort habe ich mich drei Stunden in den Whirlpool gesetzt und alles war wieder okay. Der Frust und die inneren Blockaden waren gelöst. Der liebe Gott hat uns einen Leib gegeben, der auch mitmisch bei den Zuständen unserer Seele.



HOFFE AUF DEN HERRN



**SEID FRÖHLICH IN DER HOFFNUNG,  
GEDULDIG IN DER BEDRÄNGNIS,  
BEHARRLICH IM GEBET!**

RÖM 12,12

## **GOTT RETTET, WENN WIR AUF IHN HOFFEN**

Wir brauchen solche Mittel gegen die Hoffnungslosigkeit, gegen die Traurigkeit. Doch ganz entgehen werden wir ihr nie. Auch unser Herr Jesus Christus selbst hat vor seinem Sieg über Sünde und Tod die tiefste Verlassenheit und auch das Gefühl menschlicher Hoffnungslosigkeit auf sich nehmen wollen. „Mein Gott, mein Gott, eli, eli,“, ruft er am Kreuz, „lema sabachtani, warum hast du mich verlassen?“ Das ist ein Zitat aus dem Psalm 22, der in einem kräftigen Lobgesang auf Gott ausklingt, der alle rettet. Das hat Jesus mitgemeint, als er dieses Gebet anstimmte. Denn unser Gott ist ein rettender Gott.

Es gibt Situationen, die scheinen im normalen Leben hoffnungslos. Da muss es gar nicht so dramatisch sein mit Verkehrsunfall usw. wie bei Christoph, sondern da kann oft auch eine andere, eine normalere Situation dazu führen, dass man das Gefühl hat, man weiß nicht mehr, wie es weitergehen soll. Ich hab das einmal bei einem jungen Paar erlebt, wo man wirklich gedacht hat: Das ist hoffnungslos, da weiß man keine Lösung. Und zwar hatten sich die beiden verliebt. Ich habe sie in Medjugorje kennengelernt. Das Problem war nur, dass er aus Salzburg kam, sie war aus Wien. Für so eine heiße Liebe sind 350 km schon belastend. Dazu kam: Er war noch in Ausbildung, sie war gerade mitten im Studium der Medizin, also auch noch nicht fertig, und die beiden hat es immer mehr zueinander hingezogen. Die beiden wollten auch vor Gott so leben, wie die Kirche das will, sie wollten sich bis zur Ehe aufheben. Und sie sind dann immer zu mir gekommen zur Beichte. Irgendwann hatte ich das Gefühl, dass das so nicht weitergehen konnte; man kann das ja auch nicht endlos durchhalten. Da musste irgendetwas geschehen. Außerdem war mir klar, dass die beiden ja bereits ihre Entscheidung füreinander getroffen hatten. Ich habe dann zu ihnen gesagt: „Überlegt es euch. Du bist nicht fertig, er ist nicht fertig. Ihr habt keine Wohnung, ihr habt

finanziell nichts. Aber betet einmal, lasst euch vom lieben Gott sagen, was in dieser hoffnungslosen Situation das Richtige ist.“ Und schon einen Tag später nach diesem Gespräch kam der Anruf: „Pater Karl, wir heiraten.“ Das war gerade mal vor Weihnachten. „Heiraten, ja wann?“ „Im Februar.“ „Aha, okay. Was sagen eure Eltern?“ „Die sind schockiert.“ „Gut“, habe ich gesagt, „macht die Hochzeit. Habt ihr euch das gut überlegt? Wie wird es weitergehen?“ „Wir finden schon eine Lösung.“ Diese Hochzeit an einem Februartag werde ich nicht vergessen. Es war schon deshalb erstaunlich, da es mitten im Winter über 20 Grad hatte. Irgendwie war sichtbar, dass der liebe Gott von Anfang an voll mitgespielt hat. Eltern und Verwandte hatten sich wegen des raschen Heiratens schon beruhigt, und wir haben eine wunderschöne Hochzeit gefeiert. Trotzdem war da immer die Sorge: Wie geht es weiter? Und selbst ich habe mir Vorwürfe gemacht: Pater Karl, hast du da nicht etwas zu Steiles geraten? Nein! Denn was kam bei der ganzen Geschichte heraus: Mittlerweile haben beide ihr Studium abgeschlossen. Wenige Wochen nach der Hochzeit starb eine Nachbarin, die ein kleines Haus mit Garten und Grundstück hatte. Die junge angehende Ärztin hatte dort immer mitgeholfen. Deshalb hatte ihr die Nachbarin das ganze Haus samt dem großen Grundstück vererbt. Und das alles binnen weniger Monate! Ein Jahr später kam das erste Baby, mittlerweile sind sie bei vier angekommen. Ich erzähle diese Story immer, weil ich es auch selbst in meinem Leben so oft erlebt habe, dass wir dann, wenn wir auf Gott vertrauen, Wunder erleben können. Deshalb ist es wichtig, dass wir auch in Situationen, die hoffnungslos erscheinen, das tun, was Gott will. Selbst wider unser rein menschliches Gefühl und unser rein irdisches Denken. Gott wird bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führen, heißt es in der Bibel. Darum müssen wir unsere Hoffnung ganz auf Gott setzen.

The image features a dramatic sky with a bright sun or moon partially obscured by dark, billowing clouds. The sun/moon is positioned in the upper left quadrant, casting a strong glow. The clouds are dark and textured, with some lighter patches where they are illuminated. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and red, with the dark clouds providing a stark contrast.

## 2 | DIE SIEBEN SAKRAMENTE

## WAS IST EIN SAKRAMENT?

### DAS SIND DIE BASICS

Jeder hat wohl irgendwann gelernt, dass es 7 Sakramente gibt: Taufe, Firmung, Eucharistie, Buße, Ehe, Weihesakrament und Krankensalbung. Aber worum geht's dabei eigentlich?

Für die Kirche sind die Sakramente ungemein wichtig: In den Pfarrgemeinden dreht sich fast alles um die Vorbereitung auf die erste Kommunion, auf die Beichte, um die Firmung oder die Ehe. Und ohne Heilige Messe und regelmäßige Beichte würden wir schnell lau und mittelmäßig. Kein Christsein ohne Sakramente!

### IST JESUS WIRKLICH FORT?

Also das ganze Problem beginnt damit, dass unser Herr Jesus 40 Tage nach seiner Auferstehung zu seinen Jüngern einfach sagt: „Auf Wiedersehen!“ – und in den Himmel entschwindet. Schade! Wäre es nicht toll, wenn Jesus – und als Sohn Gottes könnte er das doch, oder? – hier auf der Erde bei uns geblieben wäre! Dann hätten wir es leichter, seine Gebote zu befolgen! Aber nein, er musste ja unbedingt in den Himmel zu seinem Vater heimkehren, unsichtbar werden, aus unserer Welt entschwinden. Interessant ist, dass Jesus seine Jünger schon vorher auf den Abschied vorbereitet hatte. Er hat sogar merkwürdigerweise gesagt: „Es ist gut für euch, dass ich fortgehe!“ (Joh 16,7).

Was soll daran gut sein? Seine Antwort: Denn ich werde euch den Heiligen Geist senden, der für immer bei euch bleiben soll (vgl. Joh 14,16). Na gut, okay! Statt Jesus also der Heilige Geist. Aber Jesus konnte man sehen, hören und angreifen. Der Heilige Geist aber ist unsichtbar, eben: Geist! Wie komme ich nun in Kontakt mit der Kraft dieses Heiligen Geistes? Wo empfangen Sie denn diesen Trost und Beistand des Geistes, den Jesus da vor seinem Abschied versprochen hat? Lesen Sie mal Apostelgeschichte 2,1-42. Dort erfahren Sie, dass dieser unsichtbare Geist den Jüngern tatsächlich am Pfingstfest geschenkt wurde.

### 3 | DIE EUCHARISTIE



## 1. MESSE, WAS IST DAS?

Warum soll ich in die Kirche gehen? Gott ist doch überall! Wenn Gott überall ist, warum brauchen wir dann überhaupt Kirchen? Gott ist doch in der Natur genauso wie in der Kirche? Warum soll ich in die Messe gehen?

Natürlich ist Gott überall. Es ist schon richtig, dass man sich Gott überall nahe fühlen kann. Etwa auf dem Gipfel eines Berges, umgeben von einem herrlichen Panorama. Da fühlt jeder: Wie schön und wunderbar muss doch Gott sein, der all dies so wunderbar geschaffen hat! Doch für uns Christen gibt es eine noch größere Nähe zu Gott. Das muss ich etwas ausführlicher erklären: Also alles beginnt damit, dass wir daran glauben, dass der große Gott zu uns gekommen ist: Gott bei uns, Gott mit uns. Hebräisch heißt das „Immanuel“. Jeder weiß, welchen „Geburtsschein“ dieser „Gott mit uns“ hat: Name: Jesus, Beiname: Christus, Geburtsort: Betlehem, Mutter: Maria aus Nazaret, ledig, Adoptivvater: Josef von Nazaret, geboren in der Regierungszeit des Kaisers Augustus.

Gott ist überall, das ist schon wahr. Aber in Jesus will Gott uns Menschen regelrecht umarmen, weil er uns liebt. Jesus zeigt diese liebende Umarmung durch seine weit ausgebreiteten Arme, mit denen er voll Liebe am Kreuz stirbt. Es wäre aber traurig, wenn mit dieser Hinrichtung Jesu alles aus gewesen wäre. Das Kreuz war – Gott sei Dank – nicht das Ende. Jesus ist auferstanden und lebt in Ewigkeit. Jesus lebt? O. k.! Aber wo? Und wie wissen wir das, dass er weiter in unserer Mitte ist?

Am Abend vor seiner Ermordung hat Jesus seinen Jüngern befohlen, eine Feier zu halten, die für immer an ihn erinnert. Damit er durch diese Feier gegenwärtig sein kann: „Tut dies zu meinem Gedächtnis!“ Seit 2000 Jahren befolgen wir diesen Auftrag Christi und nennen diese Feier „Heilige Messe“. Die Heilige Messe ist „Jesus live“!



## 2. DIE ERÖFFNUNG DER HEILIGEN MESSE

### SPANNEND: DIE MESSE BEGINNT

Wie würde ein Ahnungsloser eine Messe erleben? Da sitzen zuerst die Leute still und nachdenklich nebeneinander in einer Kirche, knisternde Spannung, dann läutet ein Glöckchen und alle springen auf. Unter Orgelbrausen schreitet feierlich ein Mann im bodenlangen weißen Gewand daher, ein prunkvoll angezogener Priester.

Kinder in ähnlichen Gewändern helfen ihm. Während der sich vor einem goldenen Kästchen, das Tabernakel heißt, niederkniet, singen die Leute (mehr oder weniger) aus Leibeskräften. Dann küsst der Mann einen weiß gedeckten Tisch, den man Altar nennt. Und so weiter ... Ist doch eigentlich viel Action, gleich von Anfang an, oder?!

Gehen wir also ganz ahnungslos an die Sache heran: Vor allem der Priester scheint eine wichtige Rolle zu haben. Seine Kleidung erinnert ein bisschen ans Theater. Klar, er spielt ja auch eine „Rolle“: Das lange weiße Gewand erinnert an Christus, der so ähnlich angezogen war. Der Priester soll den himmlischen Christus sichtbar machen. Aber diese „Rolle“ des Priesters ist etwas Besonderes, nicht wie beim Theater. Der Priester kann sie nämlich nicht

einfach irgendwann ablegen. Katholischer Priester wird man durch eine besondere Weihe, und diese Weihe gilt in alle Ewigkeit. Durch den geweihten Priester will Jesus bei uns bleiben. Das weiße Gewand ist Signal: Jetzt will Christus ganz persönlich handeln. Weil das so ist, kann nur ein Priester die Heilige Messe feiern.

Doch auch der Priester ist nicht der „Superstar“ bei der Messe. Er zieht hier nicht seine eigene Show ab. Er ist auch nur der sichtbare Diener eines unsichtbaren Herrn. Deshalb kniet der Priester genauso wie alle anderen Leute zu Beginn nieder und grüßt Jesus im Tabernakel. Wir nennen das Kniebeuge. Er zeigt so, dass alle nur eines wollen: Gemeinsam Jesus Christus loben, anbeten und lieben.

### **DER KUSS DER LIEBE**

Küssen ist das schönste Zeichen der Liebe. Ein Kuss drückt Hingabe und Zusammengehörigkeit aus. Und weil es genau darum bei der Heiligen Messe geht, ist klar, dass das Küssen in der Messe nicht fehlen darf.

Das erste Zeichen des Priesters ist, dass er dem Altar einen Kuss gibt. Der Altar ist jener geweihte Ort, auf dem dann der am Kreuz geopfert Christus gegenwärtig wird. Vom Altar her schenkt Gott uns seine Liebe. Der Priester küsst also den Altar und zeigt damit auch den anderen, worum es jetzt allen gehen muss: um Liebe und Zusammengehörigkeit, um Dank und Hingabe an Gott. Zum Schluss der Messe wird dann natürlich dasselbe kommen: Der Priester schließt mit einem Kuss auf den Altar. So liegt die Heilige Messe also tatsächlich zwischen zwei Küssen!

Dann folgt das Kreuzzeichen. Von Stirn bis Nabel, von links nach rechts. Wir stellen uns ganz in das Zeichen der Erlösung. Bewusst, langsam, ehrfürchtig! Denn wir stellen uns ja hinein „in den Namen Gottes“ selbst. „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“ bedeutet: Nur mehr unsere Füße stehen auf dem Boden, nur mehr unser Leib ist in der Kirche anwesend. Unser Herz aber sollte schon „im Namen Gottes“ sein, unsere Gedanken sollen jetzt schon ganz Gott gehören und niemandem sonst!

Damit wir ja nicht vergessen, dass wir jetzt wirklich bei Gott sind, ja „in Gott“ sein sollen, sagt der Priester: „Der Herr sei mit euch!“ Tatsächlich: Unsichtbar, aber wirklich ist der Herr schon längst in unserer Mitte. Er hat ja selbst gesagt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Mt 18,29). Der Vorhang, den wir im Alltag zugezogen hatten, weil wir Gott vergessen haben, hat sich jetzt gehoben. Und wirklich: Wir sind ganz nahe beim Herrn.





DIE EUCHARISTIE

### DER STAUB DER SÜNDE

Jesus ist gekommen, um unsere Sünden wegzunehmen. Dazu müssen wir ihn aber auch an unsere Sünden ranlassen. Größere Sünden gehören immer vor der heiligen Kommunion gebeichtet. Was kräftig stinkt, muss kräftig gewaschen werden, logisch! Die kleineren Sünden aber, die sich so laufend ansammeln, gehören zu Beginn der Messe ausgeklopft. Und dazu gibt es das Schuldbekennnis. Bei den Worten: „durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine große Schuld“ klopfen wir gegen die Brust. Es kann ganz schön stauben, denn ein Schleier von Unreinheit klebt oft an unseren „Gedanken, Worten und Werken“. Aber Gott ist gut. Der Priester bittet ihn, dass er uns diese Sünden nachlassen soll. Alle rufen laut: „Herr, erbarme dich unser – Christus, erbarme dich unser – Herr, erbarme dich unser.“ Meistens klingen die Melodien dazu schon ein bisschen nach Jubel und Freude. Denn jubeln dürfen wir ja wirklich: Ich darf ein reines Herz haben. An Festtagen freuen wir uns so sehr, dass wir dann noch lauter in Jubel ausbrechen und das Gloria singen: „Ehre, Ehre sei Gott in der Höhe!“

### AUSGEBREITETE HÄNDE UND OFFENE OHREN

Bei der Heiligen Messe lädt der Priester ein: „Lasset uns beten!“ Der Priester meint seine Einladung ernst, und deshalb kommt jetzt erst einmal gar nichts. Nur Stille. Jeder soll die Chance haben, wirklich zu beten. Nach dieser stillen Pause breitet der Priester die Hände aus und spricht ein Gebet an Gott, den Vater im Himmel. Und die Gläubigen antworten dann: „Amen“. Das ist hebräisch und heißt übersetzt: „So ist es, ich glaube!“ Wenn der Priester die Arme ausbreitet, dann sollen wir wirklich unsere Gebete zu Gott empfortragen. Und unser kräftiges „Amen“ soll bedeuten: „So ist es, ich vertraue, dass Gott mein Gebet wirklich erhört!“

### 3. DER WORTGOTTESDIENST

#### NICHTS ALS WORTE?

In der Heiligen Messe werden wir in der Lesung und im Evangelium auch mit Worten konfrontiert. Der erste große Teil der Messe heißt ja deshalb „Wort-Gottesdienst“. Hier geht es um die wirklich wichtigsten Worte: denn diese Worte spricht nicht irgendeiner. Hier spricht jemand ganz Besonderer: Hier spricht Ihr Gott! Am Schluss der Lesung heißt es deshalb: „Wort des lebendigen Gottes!“ „Dank sei Gott!“, dürfen wir auf dieses Geschenk antworten. In der Lesung wird uns aus dem Alten Testament vorgelesen, aber auch durch die Briefe der Apostel aus dem Neuen Testament will Gott jetzt zu mir sprechen. Das Evangelium ist der Höhepunkt. Alle stehen auf. Weil Jesus selbst aus dem Evangelium zu uns spricht, ist es dem Diakon oder Priester vorbehalten, dieses vorzulesen.

Begreifen Sie, dass Gott jetzt zu Ihnen sprechen will! Und seien Sie bereit, sich von seinem Wort treffen zu lassen. Gott verlangt oft Großes, oft scheinbar Unmögliches! In der Geschichte hat es immer wieder Leute gegeben, die radikal das getan haben, was Gott von ihnen verlangt. Der Mönchsvater Antonius etwa wurde beim Gottesdienst von den Worten Jesu ins Herz getroffen: „Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz und gib das Geld den Armen; so wirst du einen bleibenden Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach“ (Mt 19,21). Antonius hörte, wurde getroffen, lief sofort nach dem Evangelium aus der Kirche hinaus und verschenkte seine ganzen Reichtümer.

Beim Evangelium stehen wir aus Ehrfurcht, denn da spricht Jesus selbst zu uns. Er ist da durch den, der das Evangelium verkündet, das ist immer ein geweihter Priester oder ein geweihter Diakon. Wir hören ja nicht bloß einen x-beliebigen Text, den sich irgendein kluger Kopf ausgedacht hat, sondern wir hören: „Evangelium unseres Herrn Jesus Christus!“ So ruft es uns der Priester oder Diakon am Ende zu. Und wir antworten: „Lob sei DIR, Christus!“ Wir sagen Christus direkt Dank, wir sprechen IHM unseren Dank zu, weil ER zu uns gesprochen hat.

#### DIE PREDIGT

Nach dem Evangelium setzen wir uns, es folgt die Predigt des Priesters. Wieder geht es hier darum, dass Gott zu Ihnen sprechen will. Predigt kommt vom lateinischen „praedicare“, „verkündigen“, „preisen“. Manchmal verwendet man auch das griechische Wort „Homilie“. Weil Christus selbst Sie anrühren möchte, ist sie immer Sache eines geweihten Priesters oder Diakons.

Klar: Predigten können sehr verschieden sein, denn jeder Prediger hat seinen eigenen Stil und unterschiedliches Können. Priester sind übrigens für Rückmeldungen sehr dankbar. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, dürfen Sie nach der Messe ruhig fragen. Das motiviert einen Prediger, wenn er merkt, dass er nicht bloß zu schweigenden Lämmern predigt, sondern zu mitdenkenden und interessierten Gläubigen!

Der Priester will übrigens in seiner Predigt, dass wir Christus besser kennen lernen, er möchte uns

helfen, das Wort Gottes in unser heutiges Leben konkret umzusetzen. Er darf daher nicht einfach sagen, was er sich halt so denkt. Sondern er muss wirklich den Willen Gottes verkünden. Paulus schreibt an seinen Schüler Timotheus, den er selbst zum Bischof geweiht hatte: „Verkünde das Wort, tritt dafür ein, ob man es hören will oder nicht; weise zurecht, tadle, ermahne, in unermüdlicher und geduldiger Belehrung“ (2 Tim 4,2).

Für die Priester und Diakone ist das Predigen eine schwere Verantwortung. Sie müssen sich nicht nur gut vorbereiten, sondern oft Unangenehmes und Herausforderndes verkündigen. Stellen Sie sich vor: die Prediger müssen die Geheimnisse Gottes auslegen, die alles Verstehen übersteigen ... Daher werden sie im Evangelium gewarnt, was passiert, wenn sie nicht das sagen, was Gott will, sondern einfach menschliche Meinungen und Anschauungen verkünden. Ein solcher Priester wäre ja ein schlechter Priester. Im Evangelium ist es niemand geringerer als der erste Papst, Petrus, der von Jesus scharf getadelt wird: „Weg mit dir, Satan, geh mir aus den Augen! ... Du hast nicht das im Sinn, was Gott will, sondern was die Menschen wollen“ (Mt 16,23).





**GOTT MACHT DIE FINSTERNIS DEINES TODES  
HELL, DENN CHRISTUS IST AUFERSTANDEN.**



SING FRÖHLICH HALLELUJA

### **FEST ALLER FESTE**

„O Christ, nun frohe Hoffnung hab, auch du wirst gehen aus deinem Grab, sing fröhlich Halleluja.“ Ostern ist das Fest aller Feste, weil es um die Freude aller Freuden geht. Unser Leben mündet in eine Gemeinschaft mit dem lieben Gott, die ewig ist. Wir haben das Recht, uns einmal ausgiebig zu freuen. Halleluja-Stimmung ist angesagt, denn ein Christ, der sich zu Ostern nicht freut, wäre ein trauriger Christ!

### **GOTT MACHT DIE FINSTERNIS HELL**

Als Priester darf ich den Menschen immer bei den Lebenswenden beistehen: Ich darf kleine Kinder taufen; ich versuche, jungen Erwachsenen durch die Firmvorbereitung den Glauben schmackhaft zu machen; ich bereite verliebte Paare auf die Ehe vor. An Krankenbetten versuche ich, Trost zu spenden. Und ich bin auch beim „Letzten“ dabei, beim Begräbnis. Es ist einer der bewegendsten Augenblicke meines priesterlichen Dienstes, wenn ich umgeben von den trauernden Verwandten am offenen Grab stehe und hinunter auf den Sarg schaue. In einem der vorgesehenen Gebete heißt es so ähnlich wie: „Herr Jesus Christus, du hast die Finsternis des Grabes mit uns geteilt und hell gemacht.“ Da läuft mir immer eine Gänsehaut über den Rücken. Christlicher Glaube ist keine fromme Phantasie, sondern es geht um die Realität unseres Lebens. Es geht um die letzte Antwort auf die Frage: Warum lebe ich, wenn ich doch sterben muss? Zu Ostern ruft uns der Glaube triumphierend zu: Gott macht die Finsternis deines Todes hell, denn Christus ist auferstanden. Welcher Trost, welche Freude! An vielen Orten haben wir am Karsamstag den schönen Brauch des „Heiligen Grabes“. In einer Seitenkapelle wird das Grab Christi nachgebaut. In meiner Wienerwaldpfarre, die ich acht Jahre lang betreute, gab es sogar einen hölzernen Leichnam Jesu. Dieser Realismus tut schon deshalb gut, weil wir den Tod zu stark verdrängen. Wir Gläubige müssen nicht verdrängen, weil uns ja der Gedanke an den Tod und die Toten nicht verzweifelt macht. Unser Leben prallt ja nicht gegen eine Wand des Nichts, weil Christus eine Tür in den Raum der Ewigkeit Gottes geöffnet hat. Viele Gläubige, auch Kinder, sind am Karsamstag zum „Heiligen Grab“ gekommen: Über dem Grab ist das Allerheiligste zur Anbetung ausgesetzt. Dabei ist am Karsamstag die Monstranz mit einem dünnen Schleier verhüllt, weil an diesem Tag Christus sich nicht nur in die Gestalt des Brotes hinein verhüllt, sondern noch tiefer: bis ins Totsein. Die Gläubigen nehmen diese Anbetungsstunden, in denen absolute Stille herrscht, gerne an.



## DAS LEBEN TRIUMPHIERT ÜBER DEN TOD.

### „WAS SUCHT IHR DEN LEBENDEN BEI DEN TOTEN?!“

Einmal ist es passiert, dass ein kleines Mädchen namens Julia mit ihrer Großmutter beim Heiligen Grab betete. Sie war von Jesus, der da friedlich zwischen Kerzen und duftenden weißen Blumen ruhte, fasziniert. Am nächsten Tag, am Ostersonntag, kam sie wieder in die Kirche und zog ihre Oma zum Heiligen Grab. Doch welche Enttäuschung! Laut rief sie, sodass die Gläubigen es hören konnten: „Oma, Jesus ist ja weg!“ Da hat Julias Kindermund dasselbe verkündet wie vor 2000 Jahren der Engel am Grab des Herrn: „Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden“ (Lk 24,5f). An der Stelle des Heiligen Grabes steht die Osterkerze, das Symbol für den Auferstandenen. Sie ist das Zeichen dafür, dass das Licht die Finsternis besiegt hat. Das Leben triumphiert über den Tod. Darum haben wir auch alle bei unserer Taufe eine Kerze erhalten, weil das Licht des Sieges Christi bereits in uns zu leuchten begonnen hat. Wie schade, dass die Taufkerzen meistens in irgendwelchen Schubladen verstauben!

### „JUBELT ÜBER GOTT!“

Mit der kleinen Julia verbinde ich eine weitere liebe Erinnerung: Sie liebte es nämlich, wenn in der Kirche das Halleluja gesungen wurde. Als sie dann größer war, gestand sie mir den Grund. Julia hatte nämlich gedacht, dass das „Halleluja“ soviel wie „Hallo Julia“ bedeutet. Ein schöner Irrtum! Halleluja ist der Freudenruf der Christen. In der Fastenzeit wird es nicht gesungen, da sich die Kirche auch ein „liturgisches Fasten“ auferlegt: es gibt keinen Blumenschmuck, Gesang und Musik sind nüchterner, und das Halleluja sogar verboten. „Halleluja“ ist ein hebräisches Wort. „Hallel“ ist der Jubel. Und die letzte Silbe „Ja“ steht für Jahwe, den

hochheiligen Namen Gottes. Es bedeutet ungefähr „Lobpreiset Jahwe!“, also: „Jubelt über Gott!“ Es ist eine Art biblischer „Jodler“ und sollte daher immer gesungen werden. Ich finde es schrecklich, wenn man das Halleluja nur spricht oder rezitiert. Das ist so, als würde DJ-Ötzi nicht singen, sondern nur seine Liedertexte aufsagen ... In jeder Messe leitet der Halleluja-Ruf das Evangelium ein. Dazu stehen wir deshalb auf, weil es der österliche Christus ist, der jetzt in unsere Mitte tritt und im Evangelium zu uns sprechen will.

### WOCHE DES GOTTESJUBELS

Ich lade Sie ein, sich in der Osterzeit mit Leib und Seele auf den Halleluja-Jubel einzulassen. Wir haben dazu bis Pfingsten Zeit. Besonders freudvoll sollen wir die acht Tage nach Ostern gestalten, die „Osteroktav“. Christi Sieg über den Tod ist ein solches Mega-Ereignis, dass wir Christen es nicht bloß an einem einzigen Tag feiern können, sondern wir brauchen dazu eine ganze Woche. Die Osteroktav vom Ostersonntag bis zum darauffolgenden „Weißen Sonntag“ oder „Sonntag der göttlichen Barmherzigkeit“ ist die Woche des Gottesjubels. Und weil die Freude durch den Magen geht, soll in der Osterwoche auf keinen Fall gefastet werden. Das ist eine frühchristliche Regel, die mich ganz besonders freut, weil ich ein begeisterter Esser bin ... Sogar bei uns im Kloster gibt es in der Osterwoche jeden Tag Festessen, sogar am Freitag. Das hat auch einen theologischen Grund: Christus ist ja nicht als „Geist“ auferstanden, sondern verklärt „im Fleisch“. Darum werden bei uns zu Ostern Schinken, Eier und alle möglichen Leckerbissen gesegnet. Der Auferstandene bringt nicht ein trauriges Asketentum, sondern er bringt ein frohes Ja zum Leben in dieser Welt – freilich immer mit der Perspektive, dass uns „danach“ eine noch größere Freude erwartet.



5

SING FRÖHLICH HALLELUJA

#### GEBET

*Herr Jesus Christus,  
du bist siegreich auferstanden.  
Wir wissen, dass unser Glaube nicht aus  
Gefühlen oder gar Sentimentalitäten  
besteht,  
dennoch bitten wir dich:  
Schenke uns eine tiefe Empfindung der  
Osterfreude,  
weil wir heutigen Christen die Freude  
so dringend brauchen wie deine ver-  
ängstigten Jünger damals am Oster-  
morgen.  
Lass uns Christen wieder frohe Hallelu-  
ja-Menschen werden,  
sodass die finstere Welt durch unsere  
Fröhlichkeit ein wenig heller wird.  
Dir sei Ehre in Ewigkeit.  
Amen.*

**Pater Karl Wallner** wurde 1963 in Wien als Sohn von Margarethe und Josef Wallner geboren. 1982 trat er in das Zisterzienser-Stift Heiligenkreuz im Wienerwald ein. Nach seinem Studium wurde er 1988 zum Priester geweiht und promovierte 1992. 1993 wurde er zum Professor für Dogmatik und 1997 zum Professor für Sakramententheologie an der Hochschule Heiligenkreuz berufen sowie im Jahr 1999 zum Dekan bestellt. Als Papst Benedikt XVI. 2007 die Hochschule in den Rang einer Hochschule Päpstlichen Rechts erhob, wurde Pater Karl Wallner Gründungsrektor. Er ist außerdem als Jugendseelsorger und Verantwortlicher für die Öffentlichkeitsarbeit im Stift Heiligenkreuz tätig.

Bekannt wurde P. Karl Wallner sowohl durch seine umfangreiche Vortragstätigkeit als auch durch die Pressearbeit rund um die Veröffentlichung der ersten CD „Chant – Music for Paradise“ im Jahre 2008. Von ihm sind zudem bereits zahlreiche Publikationen zu den Themen Spiritualität und Kirche erschienen, so z. B. „Beten ist einfach“, „Kirche tut gut“, „Wer glaubt, wird selig“.

#### Quellennachweis:

Seite 28/29 aus: Die Feier der Kindertaufe in den katholischen Bistümern des deutschen Sprachgebietes, Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., 2007; Seite 34/35 aus: Die Feier der Firmung in den katholischen Bistümern des deutschen Sprachgebietes, Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., 2002; Seite 44 aus: Die Feier der Buße, Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., 1974; Seite 51 aus: Die Feier der Trauung in den katholischen Bistümern des deutschen Sprachgebietes, Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., 2010; Seite 56/57 aus: Die Weihe des Bischofs, der Priester und der Diakone, Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., 2005; Seite 62 aus: Die Feier der Krankensakramente, Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., 1994

Die Ständige Kommission für die Herausgabe der gemeinsamen liturgischen Bücher im deutschen Sprachgebiet erteilte für die aus diesen Büchern entnommenen Texte die Abdruckerlaubnis.

**Bibeltexte:** Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 1980 Katholische Bibelanstalt Stuttgart

Die Texte dieses Buches wurden folgenden Büchern entnommen:

1. Hoffe auf den Herrn, aus: Pater Karl Wallner, Kirche tut gut, St. Benno-Verlag, Leipzig 2012
2. Die sieben Sakramente, aus: Pater Karl Wallner, Die sieben Sakramente, St. Benno-Verlag, Leipzig 2010
3. Die Eucharistie, aus: Pater Karl Wallner, Die Eucharistie, St. Benno-Verlag, Leipzig 2010
4. Beten ist einfach, aus: Pater Karl Wallner, Beten ist einfach, St. Benno-Verlag, Leipzig 2010
5. Sing fröhlich Halleluja, aus: Pater Karl Wallner, Fasten find' ich gut, St. Benno-Verlag, Leipzig 2012

#### Fotonachweis:

Cover: ©	Seite 42/43: © Ozerov Alexander/Shutterstock	Seite 80/81: © PHOTOCREO Michal Bednarek/Shutterstock
Seite 6/7: © magann/Fotolia	Seite 45: © Heiligenkreuz	Seite 82/83: © Maran Garai/Shutterstock
Seite 8/9: © Stauke/Fotolia	Seite 46/47: © Heiligenkreuz	Seite 84/85: © desantis/Fotolia
Seite 10/11: © peppi18/Fotolia	Seite 48/49: © szefei/Shutterstock	Seite 85: © picture alliance/empics
Seite 12/13: © Oleksandr Dibrova/Fotolia	Seite 50/51: © Joseph Dilag/Shutterstock	Seite 86/87: © Oleksandr Shevchenko/Fotolia
Seite 14/15: © Carly Hennigan/Fotolia	Seite 52/53: © Tomas Sereda/Shutterstock	Seite 88/89: © Zoom Team/Shutterstock
Seite 16/17: © kryczka_d/Fotolia	Seite 54/55: © Galyna Andrushko/Fotolia	Seite 89: © picture alliance/Design Pics
Seite 18/19: © wongwean/Shutterstock	Seite 57: © picture alliance/Godong	Seite 90/91: © Matt Gibson/Shutterstock
Seite 20/21: © luchschen/Shutterstock	Seite 58/59: © kesipun/Shutterstock	Seite 94/95: © mwoyak/Fotolia
Seite 22/23: © Jan Schuler/Fotolia	Seite 60/61: © Galyna Andrushko/Fotolia	Seite 96/97: © Jiri Hera/Shutterstock
Seite 24/25: © Jaroslaw Grudzinski/Fotolia	Seite 61: © kathbild/Franz Josef Rupprecht	Seite 98/99: © udra11/Shutterstock
Seite 26/27: © George Bailey/Fotolia	Seite 62/63: © ShaunWilkinson/Shutterstock	Seite 100/101: © Waj/Shutterstock
Seite 27: © picture alliance/abaca	Seite 64/65: © picture alliance/Design Pics	Seite 102/103: © KNA-Bild
Seite 29: © siart/Fotolia	Seite 66/67: © txasko/Fotolia	Seite 104/105: © gerhardp/Shutterstock
Seite 30/31: © vansteenwinckel/Fotolia	Seite 67: © picture alliance/Neil Emmerson-Robert Harding	Seite 107: © Galyna Andrushko/Fotolia
Seite 32/33: © picture-alliance/Bildagentur Huber	Seite 68/69: © Vicki France/Shutterstock	Seite 108/109: © Glenda Powers/Fotolia
Seite 34/35: © Janaka Dharmasena/Shutterstock	Seite 70/71: © Patryk Kosmider/Shutterstock	Seite 110/111: © Picture-Factory/Fotolia
Seite 35: © Heiligenkreuz	Seite 73: © udra11/Shutterstock	Seite 112/113: © Glenda Powers/Fotolia
Seite 36/37: © Kesu/Shutterstock	Seite 74/75: © idiz/Shutterstock	Seite 114/115: © Christopher Elwell/Shutterstock
Seite 38/39: © Galyna Andrushko/Fotolia	Seite 76/77: © A Davis/Shutterstock	Seite 116/117: © Pablo H Caridad/Shutterstock
Seite 40/41: © MrSegui/Fotolia	Seite 78/79: © Sharon Day/Fotolia	
Seite 41: © kathbild/Franz Josef Rupprecht		