

Anselm Grün

Vater, vergib ihnen

*Die sieben letzten Worte Jesu
am Kreuz*

Vier-Türme-Verlag

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.



Texte aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift
© Katholische Bibelanstalt, Stuttgart 1980

1. Auflage 2014

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2014

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

ISBN 978-3-89680-861-5

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
Die erste Woche	15
<i>Das erste Wort Jesu am Kreuz:</i> »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.«	24
Die zweite Woche	35
<i>Das zweite Wort Jesu am Kreuz:</i> »Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.«	44
Die dritte Woche	51
<i>Das dritte Wort Jesu am Kreuz:</i> »Frau, siehe, dein Sohn! – Siehe, deine Mutter!«	57
Die vierte Woche	63
<i>Das vierte Wort Jesu am Kreuz:</i> »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?«	68
Die fünfte Woche	75
<i>Das fünfte Wort Jesu am Kreuz:</i> »Mich dürstet.«	84

Die sechste Woche	91
<i>Das sechste Wort Jesu am Kreuz:</i>	
»Es ist vollbracht.«	99
Die siebte Woche	105
<i>Palmsonntag</i>	106
<i>Gründonnerstag</i>	110
<i>Karfreitag</i>	115
<i>Das siebte Wort Jesu am Kreuz:</i>	
»In deine Hände lege ich meinen Geist.«	121
<i>Karsamstag</i>	126
<i>Osternacht</i>	130
Literatur	139

Einleitung

Schon seit dem 4. Jahrhundert begeht die Kirche die vierzig Tage vor Ostern als eine heilige Zeit. Anfangs war es vor allem die Zeit, in der sich die Taufbewerber auf ihre Taufe in der Osternacht vorbereiteten. Und es war die Zeit der öffentlichen Buße, in der Menschen, die öffentlich gefehlt hatten, Buße taten, um dann am Gründonnerstag wieder in die Kirche aufgenommen zu werden.

Doch allmählich schloss sich die ganze christliche Gemeinde dieser Bußzeit an, einmal, um ihre Bereitschaft zur Umkehr zu bezeugen, zum anderen, um die eigene Taufe zu erneuern.

Beide Elemente prägen auch heute noch die Fastenzeit. Es geht darum, sich an die eigene Taufe zu erinnern. Wenn wir über unsere eigene Taufe nachdenken, dann geht es um unsere Identität als Christen. Was macht mein Christsein aus? Was ist mir in der Taufe zugesprochen worden und was ist an mir geschehen? Die Riten der Taufe zeigen mir, wer ich als Christ eigentlich bin. Die Taufe ist ein Reinigungsbad. Sie reinigt uns von allen Trübun-

gen, von allem, was das eigentliche Bild Gottes in uns verstellt.

So ist auch die Fastenzeit eine Reinigungszeit. Sie greift die Reinigung auf, die in der Taufe geschehen ist. Sie möchte uns innerlich und äußerlich reinigen. Das Fasten reinigt den Körper; das Gebet und die geistlichen Übungen, die man sich in der Fastenzeit vornimmt, reinigen den Geist. Zur Reinigung des Geistes gehört für die frühen Mönche vor allem, dass man auf das Reden über andere verzichtet. Denn durch das Reden und Richten über andere wird der Geist beschmutzt.

Die Fastenzeit greift auch das zweite Thema der frühen Kirche auf: Umkehr und Buße. Die Fastenzeit ist eine Art Trainingszeit für die innere Freiheit. Die Menschen möchten frei sein vom Zwang, jedes Bedürfnis sofort erfüllen zu müssen. Das gilt nicht nur für das Bedürfnis nach Essen und Trinken, sondern für alle unsere Bedürfnisse. Wir trainieren uns, damit wir selbst entscheiden können, welches Bedürfnis wir erfüllen und welches nicht – und wann wir es befriedigen.

Und die Fastenzeit ist eine Zeit der Buße. Buße hat nichts Hartes und Düsteres an sich. Buße kommt vielmehr von »besser machen«. Die Fastenzeit ist eine Übungszeit, um besser zu leben als während des übrigen Jahres, um wenigstens in dieser Zeit bewusst als Christ zu

leben. Der hl. Benedikt versteht die Fastenzeit in diesem Sinn: »Der Mönch soll zwar immer ein Leben führen wie in der Fastenzeit. Dazu aber haben nur wenige die Kraft. Deshalb raten wir, dass wir wenigstens in diesen Tagen der Fastenzeit in großer Lauterkeit auf unser Leben achten.« (RB 49,1f) Im Lateinischen steht hier: »in puritate vitam suam custodire«, das heißt: »in Reinheit sein Leben bewachen«. Gemeint ist hier die Reinheit des Herzens, die das Ziel des geistlichen Lebens ist. Sie meint ein Herz, das allein vom Geist Gottes und von Gottes Liebe durchdrungen ist und nicht mehr von den Leidenschaften beherrscht wird.

Benedikt sieht diese Zeit nicht in einem düsteren Licht. Es ist vielmehr eine Zeit der inneren Freude. Der Mönch soll Lust haben an der Askese, am geistlichen Tun: »Er entziehe seinem Leib etwas an Speise, Trank und Schlaf und verzichte auf Geschwätz und Albernheiten. Mit geistlicher Sehnsucht und Freude erwarte er das heilige Osterfest.« (RB 49,7) Alles Verzichten steht im Dienst der freudigen Erwartung von Ostern, das Benedikt »sanctum pascha« nennt. Es meint: heiligen Übergang zu Gott. Es ist das heilige Fest, an dem wir die Auferstehung feiern, das Aufstehen aus alten Lebensmustern hinein in die Freiheit Jesu Christi, der den Tod überwunden hat und dessen Liebe stärker ist als der Tod.

Nur im Deutschen wird diese Zeit Fastenzeit genannt. Im Lateinischen und in allen romanischen Sprachen nennt man diese Zeit die *Quadragesima*: die vierzig Tage.

Vierzig Tage sind in der Bibel immer eine heilige Zahl. Die Vierzig ist die Zahl der Erneuerung. So dauert die Sintflut vierzig Tage. In vierzig Tagen geht alles zugrunde, was dem eigentlichen Menschsein widersteht, damit der Mensch gleichsam neu geboren wird. Mose bleibt vierzig Tage auf dem Berg Sinai, ohne zu essen und zu trinken. Das Fasten bereitet ihn auf die Begegnung mit Gott vor, der ihm auf dem Berg die zehn Gebote übergibt. Diese Zeit auf dem heiligen Berg verwandelt ihn und lässt ihn als leuchtenden und strahlenden Menschen wieder ins Tal zurückkehren. Vierzig Jahre lang zieht Israel durch die Wüste, um ins Gelobte Land zu gelangen. Vierzig Jahre braucht es, um aus der Gefangenschaft in alten Lebensmustern auszubrechen, um in das Land zu ziehen, in dem wir ganz wir selbst sind. Vierzig Tage wandert Elija durch die Wüste, um am Berg Horeb Gott zu erfahren. Auch er fastet dabei und wird so offen, Gott im Schweigen zu erfahren. Auf die Predigt des Jona hin leisten die Bewohner von Ninive vierzig Tage lang Buße, um das Erbarmen Gottes zu erlangen. Und schließlich fastet Jesus vierzig Tage lang in der Wüste, um dort die Versuchungen des Teufels abzuweh-

ren und vom Heiligen Geist gestärkt das Werk seiner Erlösung – in der Verkündigung, in der Heilung der Kranken und schließlich in seinem Tod und seiner Auferstehung – zu beginnen.

Was die Bibel unter der heiligen Zahl Vierzig versteht, das hat die christliche Liturgie auch als Inhalt der Quadragesima gesehen. Da geht es um Erneuerung und Erleuchtung des Menschen, da geht es um eine intensive Gotteserfahrung, aber auch um das Begraben alter Lebensgewohnheiten und krank machender Lebensmuster. Das Fasten, das Mose, Elija und Jesus miteinander verbindet, hat ein Ziel: die Begegnung mit Gott, die den Menschen verwandelt, die ihn ganz und gar mit göttlichem Licht durchdringt und ihn zum Licht für andere macht.

Und es geht auch um Buße und Umkehr. Der König von Ninive gibt den Befehl an die Bewohner seiner Stadt: »Jeder soll umkehren und sich von seinen bösen Taten abwenden und von dem Unrecht, das an seinen Händen klebt.« (Jon 3,8) Die Buße hat öffentlichen Charakter. Sie verwandelt eine ganze Stadt. Sie schafft eine öffentliche Verwandlung des Denkens und Handelns. Ungerechte Strukturen werden angesprochen und aufgelöst. Die Quadragesima soll also – so meint es das Buch Jona – eine öffentliche Zeit der Reini-

gung und Bewusstwerdung sein. Das öffentliche Bewusstsein, das oft von Ungerechtigkeit dem Einzelnen gegenüber geprägt ist, das durch unrechtes Reden und Anklagen anderer verdunkelt ist, soll gereinigt werden, damit die Achtung der menschlichen Würde wieder allen bewusst wird.

Dieser Begleiter durch die Fastenzeit, durch die heiligen vierzig Tage, möchte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einführen in den Geist dieser heiligen Zeit, damit es für Sie eine heilsame Zeit wird. Ich möchte die Evangelien der Sonntage meditieren und so auslegen, dass darin für Sie ein Programm für die Woche entsteht. Und ich möchte – entsprechend den sieben Wochen – für jede Woche auch eines der sieben Worte Jesu am Kreuz meditieren. Die Worte, die Jesus am Kreuz gesprochen hat, sind gleichsam die Zusammenfassung seiner Botschaft, ein Vermächtnis seiner Liebe. Und es sind Worte, die die vielen Worte, die uns im Kopf herumschwirren, vertreiben und durch gute und heilsame Worte ersetzen wollen.

Die Worte Jesu am Kreuz wollen unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, welche Worte wir oft unbedacht sagen: verletzende und entwertende, kränkende und verurteilende Worte. Die Zeit der vierzig Tage ist eine Zeit der Reinigung. Und diese Reinigung bezieht sich vor allem auch auf unser Sprechen. Ich möch-

te die Worte Jesu so auslegen, dass sie in die sieben Ängste des Menschen hineingesprochen werden, um sie zu verwandeln.

Nach der Auslegung des Evangeliums schlage ich Ihnen jeweils Übungen vor. Sie können das Trainingsprogramm sein, mit dem Sie sich in dieser Fastenzeit in die innere Freiheit einüben und mit dem Sie tiefer in das Geheimnis Ihres Christseins eindringen. Auch nach der Auslegung der sieben Worte gebe ich jeweils Anregungen, wie Sie dieses Wort tiefer in sich eindringen lassen können, damit es Ihr Denken und Sprechen heilt und Ihre Ängste auflöst.

Die erste Woche

Da man die Sonntage nicht als Fastentage rechnet, hat man die Fastenzeit bereits am Mittwoch vor dem ersten Fastensonntag begonnen. Es ist der Aschermittwoch, an dem Asche geweiht und den Gläubigen auf den Kopf gestreut wird.

Mit diesem eindrucksvollen Ritual beginnt die Fastenzeit. Es zeigt uns, worum es in der Fastenzeit geht. Die Asche erinnert uns an die eigene Hinfälligkeit, dass wir Staub sind und wieder zum Staub zurückkehren werden. Die Asche ist aber auch ein Bild für die Reinigung. Mit Asche reinigt man die Gefäße. Das Ritual des Aschenkreuzes, mit dem die Gläubigen bezeichnet werden, soll uns einladen, vor allem unser Denken zu reinigen. Es wird auf den Kopf gestreut, denn beim Denken beginnt unser Abweichen vom rechten Weg. Wenn wir falsch denken, werden wir auch unangemessen leben. So kann der Priester beim Austeilen des Aschenkreuzes auch sagen: »Bekehre dich und glaube an das Evangelium.« Das griechische Wort für Bekehrung heißt *metanoia*, was eigentlich »Umdenken« bedeu-

tet. Wir sollen anders über unser Leben und über unsere Mitmenschen denken. Damit beginnt die Umkehr. Denn unser Denken wird oft durch Vorurteile und durch Verurteilungen geprägt. Und es wird oft von der öffentlichen Meinung bestimmt.

Umdenken bedeutet: sich andere Gedanken über das Leben und über das Wesen des Menschen machen und auch über den Menschen anders denken. *Metanoein* kann auch bedeuten: hinter die Dinge schauen, das Eigentliche in uns und im anderen erkennen. Und es kann heißen: hinterher einsehen, bereuen. Es geht also darum, nachdem wir etwas getan oder gesagt haben, nachzudenken, ob das so stimmig ist. Mit einem gewissen Abstand sollen wir nochmals draufsehen, und wenn es nicht gut war, es bereuen.

Als Evangelium wird am Aschermittwoch ein Abschnitt aus der Bergpredigt gelesen: Mt 6, 1–6.16–18. In diesem Kapitel können wir sehen, wie kunstvoll Matthäus die Bergpredigt aufgebaut hat. In der Mitte des Kapitels – und in der Mitte der ganzen Bergpredigt – steht das Vaterunser als das Evangelium im Evangelium. Das sechste Kapitel legt die Bitte aus: »Unser tägliches Brot gib uns heute.« Matthäus legt diese Bitte aus, indem er die drei Formen jüdischer Frömmigkeit aufgreift und sie im Sinne Jesu neu interpretiert. Dann spricht er von der

falschen und rechten Sorge, vom Vertrauen in Gottes Fürsorge. Die Frömmigkeit drückt sich für die Juden aus im Almosengeben, im Beten und im Fasten. Jesus greift diese Formen der Frömmigkeit auf, aber er verinnerlicht sie. Es geht nicht darum, mit seinem Almosengeben vor den Menschen gut dazustehen oder sein Beten oder Fasten zur Schau zu stellen. Das Almosengeben und das Beten sollen im Verborgenen geschehen: »Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.« (Mt 6,4 und 6)

Damit meint Jesus nicht, dass Gott unser verborgenes Almosengeben und Beten von außen her belohnen wird. Vielmehr gehört es zum Wesen des Almosengebens, dass es verborgen bleibt, dass wir wirklich dem anderen helfen, ohne es an die große Glocke zu hängen. Denn sonst würden wir den, dem wir helfen, demütigen. Wir würden die Welt einteilen in Wohltäter und Almosenempfänger. Das ist gegen den Sinn des Helfens.

Ebenso ist es mit dem Beten. Beten geschieht in der Verborgenheit des Herzens, in der inneren Kammer des Herzens, im inneren Raum der Stille, zu dem die Menschen keinen Zutritt haben. Dort, im verborgenen Raum des Schweigens, wohnt Gott in uns. Dort können wir ihm im Gebet begegnen. Dort deckt Gott alles Verborgene in uns auf und durchdringt es mit seiner Liebe.

In diesem Sinne interpretiert Jesus auch das Fasten. Jesus schafft das Fasten nicht ab. Aber wir sollen beim Fasten kein finsternes Gesicht machen wie die Heuchler, die damit auf ihr Fasten aufmerksam machen wollen: »Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.« (Mt 6,17f)

Hier geht es nicht nur um die Verborgeneheit des Fastens, sondern auch um die innere Haltung. Fasten ist nichts Finsteres, kein Wüten gegen uns selbst, keine Selbstbestrafung, weil wir vorher zu viel gegessen haben. Wenn wir fasten, um uns zu bestrafen oder um abzunehmen, dann wird es keine gute Wirkung auf uns haben. Es ist dann eine reine Willensangelegenheit – und letztlich eine düstere Sache. Fasten braucht jedoch die Klarheit, die Schönheit und die Freude. Ich soll mich mit dem Fasten selbst gut behandeln. Ich faste nicht, weil ich mich über mein Körpergewicht ärgere. Ich faste vielmehr, um innerlich klarer und reiner zu werden, um wachsamer und achtsamer zu leben. Nur so ist das Fasten wertvoll und heilsam für mich. Es ist gleichsam ein Salben und ein Waschen. Es wäscht mich frei von den Trübungen, die mein Denken und Fühlen eintrüben. Und es will mich

salben. Es will eine Wohltat sein für den Körper, dass ich behutsam und achtsam mit ihm umgehe. Im Fasten spüre ich meine Hände auf einmal viel intensiver. Ich nehme mit der Haut meines Gesichtes den zärtlichen Wind wahr. Meine Sinne nehmen alles viel intensiver wahr.

Jesus greift nicht nur die drei Formen jüdischer Frömmigkeit auf, er verbindet sie auch miteinander. Fasten hat mit Beten und Almosen zu tun. Rein äußerlich kann ich im Fasten etwas einsparen, das ich dann an die Armen gebe. Nicht umsonst ist die Fastenzeit auch eine Zeit, in der wir unsere Gaben mit anderen teilen. Die beiden großen Kirchen in Deutschland haben das in ihren Aktionen »Misereor« und »Brot für die Welt« aufgegriffen. Aber Fasten und Almosengeben haben noch eine andere Bedeutung. Im Fasten öffne ich mich für den anderen. Ich werde solidarisch mit ihm. Wenn ich mich über einen anderen ärgere, reagiere ich oft so, dass ich mich mit Essen zustopfe, um den anderen nicht mehr zu spüren. Ich verschließe mich im Zustopfen vor dem anderen. Das Fasten will mich sensibel machen für die Nöte der Menschen um mich herum. Dem einen helfe ich durch Almosengeben, dem anderen eher durch Zuwendung und Offenheit seiner inneren Not gegenüber.

Fasten hat mit Beten zu tun. Die frühen Mönche verstehen das Fasten als gute Vorbereitung für das Beten. Das Fasten macht innerlich wacher. Es will mein Beten reinigen und intensivieren. Durch Fasten wird das Beten beflügelt. Fasten wird aber vor allem mit der Fürbitte verbunden. Wenn die frühen Christen ein Problem hatten, etwa in ihren Gemeinden, oder aber in der öffentlichen Situation der Christenverfolgung, dann fasteten und beteten sie gemeinsam. Das gemeinsame Fasten und Beten sollte die Not abwenden.

Wenn ich einen Fastenkurs halte, dann lade ich die Teilnehmer immer ein, einen Tag lang bewusst *für einen Menschen* zu fasten und zu beten. Das Fasten öffnet mich für den anderen. Ich kann mir vorstellen, dass ich den anderen gleichsam in mir trage und Gott halte. Wenn ich fastend für einen anderen bete, dann sind das nicht ein paar fromme Gedanken, die ich mir über ihn mache, oder eine flüchtig hingespochene Fürbitte. Ich spüre das Gebet für den anderen leibhaft. Wenn der Hunger aufsteigt, bete ich mit Leib und Seele für den anderen. Fasten intensiviert mein Beten. Und im fastenden Beten bekenne ich, dass ich selbst ohnmächtig bin. Ich kann dem anderen nicht helfen. Ich vertraue auf Gottes heilenden Geist, der dem anderen hilft. Das fastende Beten verbindet mich innerlich mit dem, für den ich bete. Ich spüre ihn leibhaft

den ganzen Tag in mir und bei mir und halte ihn in das Erbarmen Gottes hinein.

Das Ziel der drei Frömmigkeitsformen – Almosengeben, Beten und Fasten – ist die Sorglosigkeit, das Vertrauen auf Gottes Hilfe: »Macht euch keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn um all das geht es den Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.« (Mt 6,31–33)

Die Fastenzeit will in uns die Maßstäbe zurechtrücken. Es soll uns vor allem um das Reich Gottes gehen, darum, dass Gott in uns herrscht. Wenn Gott in uns herrscht, dann werden wir nicht von Sorgen und Ängsten beherrscht, dann verlieren die Bedürfnisse ihre Macht über uns. Wir werden frei und leben im Vertrauen und nicht in der Angst.

Noch eine andere Begründung gibt Jesus bei Matthäus für das Fasten: Als die Jünger des Johannes Jesus fragen, warum seine Jünger nicht fasten, antwortet ihnen Jesus: »Können denn die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam genommen sein; dann werden sie fasten.« (Mt 9,15) Fas-

ten heißt: Ausschau halten nach dem Bräutigam. Wir strecken uns im Fasten nach Christus aus, der zu uns kommen möge. Das entspricht der Deutung des hl. Benedikt, wenn er sagt, wir sollten mit geistlicher Sehnsucht und Freude das heilige Osterfest erwarten (RB 497). In der Osternacht erwarteten die frühen Christen die Wiederkunft Christi, das Kommen des Bräutigams, der sie ins Brautgemach der Liebe führt.

Übung für die erste Woche

Die Fastenzeit ist eine Trainingszeit für die innere Freiheit und eine Zeit der inneren und äußeren Reinigung. Überlege dir daher: Welches Trainingsprogramm möchte ich mir in dieser Fastenzeit auferlegen? Das Programm kann das Essen und Trinken betreffen. Du könntest in diesen vierzig Tagen auf Alkohol, Süßigkeiten und/oder Fleisch verzichten. Aber vielleicht ist nicht das Essen dein Thema, sondern das Reden über andere. Dann kannst du dir vornehmen, in dieser Zeit einmal nicht über andere zu reden, nicht ihre Fehler breitzutreten und dich nicht am allgemeinen Tratsch über andere zu beteiligen.

Oder dein Thema ist das Entrümpeln. Du könntest deinen Terminkalender entrümpeln und dir freie Zeit eintragen für das Lesen, das

Spaziergehen, das Meditieren, für die Stille. Was könnte dir dabei helfen? Wäre da vielleicht ein Fernsehfasten sinnvoll? Oder soll das Entrümpeln ganz konkret deine Wohnung betreffen? Fühlst du dich noch wohl in deiner Wohnung? Oder ist sie zugestellt mit lauter Dingen, die du eigentlich nicht brauchst und die dich nicht mehr atmen lassen?

Der hl. Benedikt rät dazu, das, was sich der einzelne Mönch für die Fastenzeit vornimmt, aufzuschreiben und es mit dem Abt zu besprechen. Das Gespräch mit einem anderen, einer Freundin, einem geistlichen Begleiter, mit dem eigenen Ehepartner, ist zum einen eine Hilfe, sich für das eigene Trainingsprogramm zu verpflichten. Es gibt dem eigenen Vorhaben mehr Nachdruck. Zum anderen kann das Gespräch mir zeigen, ob ich am richtigen Thema dran bin. Vielleicht ist das Essen gar nicht mein Problem. Vielleicht liegt mein Problem im ständigen Hinausschieben von Entscheidungen, von Arbeiten, die ich schon längst hätte erledigen sollen. Dann wäre da mit dem Trainingsprogramm anzusetzen. So überlege dir, was dir in der Fastenzeit guttäte. Und dann schreib es auf und zeig es einem anderen, damit du nicht in der Unverbindlichkeit bleibst. Dann wird die Fastenzeit für dich wirklich eine Trainingszeit.

Die Mönche sprechen vom geistlichen Wettkämpfer. Sie nennen sich »Athleten«, die sich wie die Sportler auf ein Trainingsprogramm ihrem Trainer gegenüber verpflichten. Nur so kommen sie auf ihrem spirituellen Weg weiter.

Das erste Wort Jesu am Kreuz
*»Vater, vergib ihnen, denn sie
wissen nicht, was sie tun.«*

Lk 23,34

Das Mittelalter hat die sieben Worte Jesu zusammengestellt und miteinander meditiert. Sieben ist die Zahl der Verwandlung. Die sieben Sakramente verwandeln unser Leben, indem sie uns in sieben Übergangssituationen unseres Lebens mit göttlichem Leben erfüllen. Man könnte die sieben Worte Jesu einmal als Zusammenfassung von Jesu Botschaft verstehen, als Vermächtnis seiner Liebe zu uns. Man könnte sie aber auch als Verwandlung der krank machenden Worte verstehen, die wir ständig in unserem Kopf wiederholen.

Ich möchte die Sätze Jesu als Verwandlung unserer sieben Grundängste verstehen. Jesus sagt die Worte am Kreuz in unsere Ängste hinein, um unsere Angst in Vertrauen zu verwandeln. Aber er sagt sie auch in unsere Ängste hi-

nein, damit wir den Mut finden, uns der eigenen Angst zu stellen. Denn nur wenn wir die eigene Angst anschauen und mit ihr ins Gespräch kommen, kann sie sich wandeln.

Das erste Wort, das Jesus am Kreuz spricht, stammt aus dem Lukasevangelium. Ich möchte es so deuten, dass Jesus dieses Wort in meine Angst vor der eigenen Schuldhaftigkeit hineinspricht. Gerade depressive Menschen leiden unter dieser Angst vor der eigenen Schuld. Sie fühlen sich für alles schuldig. Wenn jemand in ihrer Umgebung traurig ist, suchen sie sofort nach ihrer Schuld. Vielleicht haben sie diesen Menschen nicht freundlich angesprochen oder ihn übersehen, und deshalb ist er so traurig. Sie können keine Spannung in einer Gruppe aushalten. Sie suchen sofort die Schuld bei sich und entschuldigen sich dann für alles. Sie sind unsicher in ihrem Verhalten. Sie machen sich selbst klein und entwerten sich. Sie zerfleischen sich mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Sie laufen gleichsam ständig mit einem Bußgewand herum, um sich vor anderen dafür zu entschuldigen, dass sie überhaupt da sind. Sie haben ständig das Gefühl, den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein. Und so reagieren sie auf ihre Unfähigkeit, all das vermeintlich Gesollte zu erfüllen, mit Schuldgefühlen.

Sie haben den Eindruck, dass sie anderen nicht das geben können, was diese brauchen.

Eine Mutter hat Angst, den Kindern gegenüber schuldig zu werden, weil sie ihnen nicht die nötige Liebe zu schenken vermag. Und die Kinder fühlen sich schuldig, dass sie den Eltern nicht genügend Liebe entgegenbringen. In solche Angst, schuldig zu sein und den Forderungen des Lebens nicht gerecht zu werden, spricht Jesus das erste Wort: »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.«

Lukas entfaltet seine Theologie, indem er uns erzählt. Er erzählt uns, dass Jesus am Kreuz für seine Mörder gebetet hat. Auf diese Weise drückt er aus, dass wir durch das Kreuz Erlösung von unserer Schuld erfahren dürfen. Als Grieche kann Lukas mit Begriffen wie Sühne und Opfer nichts anfangen. Denn das führt leicht zu einem grausamen Bild von Gott, zu einem Gott, der seinen Sohn für unsere Sünden strafen muss, um uns vergeben zu können. Diese Vorstellung kann Lukas nicht mit seinem Gottesbild vereinbaren und nicht mit der Botschaft Jesu von dem barmherzigen Vater, der den verlorenen Sohn in die Arme schließt.

Das Kreuz ist für Lukas nicht die Ursache der Vergebung. Gott vergibt, weil er ein barmherziger Gott ist. Aber das Kreuz vermittelt uns die vergebende Liebe Gottes. Es hilft uns, an die Vergebung Gottes zu glauben. Wenn wir auf Jesus schauen, wie er am

Kreuz selbst seinen Mördern noch vergibt, dann dürfen wir vertrauen, dass auch uns alles vergeben wird. Dann gibt es auch in uns nichts, was nicht vergeben werden kann. So sieht Lukas das Kreuz als den Ort, an dem in Jesus die vergebende Liebe Gottes am deutlichsten offenbar wird. Der Blick auf Jesus, der betend am Kreuz hängt, lässt uns vertrauen, dass uns nichts von der Liebe Gottes zu trennen vermag.

Lukas erklärt die Wirkung des Kreuzes auf uns durch den Begriff des Schauspiels: »Alle, die zu diesem Schauspiel herbeigeströmt waren und sahen, was sich ereignet hatte, schlugen sich an die Brust und gingen betroffen weg.« (Lk 23,48)

Das griechische Wort für »sahen« ist *theoresantes*. Das meint: aufmerksam betrachten, Wissen über jemand erlangen. Es bezeichnet das Zuschauen beim Schauspiel, beim Theater, ein Wort, das ja von *theorein* kommt. Das Schauspiel war für die Griechen ein Ort der Verwandlung und Heilung. Es führt nach Aristoteles zur *katharsis*, zur Reinigung der Emotionen. Lukas erklärt mit dem Begriff des Schauspiels die erlösende Wirkung des Kreuzes. Die Menschen klopfen sich an die Brust. Sie kommen in Berührung mit ihrem göttlichen Kern, mit dem ursprünglichen Bild, das Gott sich von ihnen gemacht hat. Und sie ge-

hen verwandelt weg. Auf diese Verwandlung zielt das Wort *hypestrephon*: Sie kehrten um, sie wandelten sich.

Indem ich auf Jesus schaue, der am Kreuz seinen Mördern vergibt, löst sich meine Angst auf, für alles schuldig zu sein. Ich kann glauben, dass ich von Gott bedingungslos angenommen bin.

In uns sind oft unbewusste Widerstände gegen die Vergebung am Werk. Wenn uns jemand sagt, dass Gott uns vergeben hat, dann können wir es nicht glauben. Es berührt nur unseren Verstand, aber die inneren Widerstände gegen die Vergebung kann so ein Wort nicht überwinden. Denn die Schuld trennt uns von den anderen Menschen. Wir fühlen uns ausgeschlossen aus der menschlichen Gemeinschaft. Und wir können diese Selbstisolierung durch die Schuld nicht selbst auflösen. Da braucht es das Schauen auf das Kreuz, in dem Jesus sich zu mir hinabneigt und mir dieses Wort der Vergebung zuspricht. Und es braucht das genaue Hinhören, das Hören mit dem Herzen. Das Wort muss in mein Herz eindringen, damit ich daran glauben kann, dass ich bedingungslos angenommen bin.

Der evangelische Theologe Paul Tillich hat die Sichtweise des Lukasevangeliums aufgegriffen. Er beschreibt, dass der Mensch, der schuldig

geworden ist, sich als unannehmbar erfährt. Indem er nun auf das Kreuz schaut, erfährt er die Annahme des Unannehmbaren. Der Blick auf das Kreuz ermöglicht es ihm, sich selbst in seiner Zerrissenheit und Selbstentfremdung, in seiner Schuldangst zu bejahen. Tillich erklärt das mit dem Bild des Symbols. Das Kreuz ist ein geschichtliches Ereignis. Aber zugleich ist es zum Symbol der Vergebung geworden. Ein Symbol eröffnet uns neue Dimensionen der Wirklichkeit, die uns sonst verschlossen sind. Wenn wir das Bild des Kreuzes anschauen, an dem Jesus seinen Mördern vergibt, wächst in uns der Mut, uns, die wir uns in unserer Schuld als unannehmbar erfahren, anzunehmen, so wie wir sind. Das Bild Jesu, der zu Gott für seine Mörder um Vergebung betet, bildet sich in uns ein und löst das Selbstbild des sich voller Schuld fühlenden Menschen auf.

Das Bild des am Kreuz hängenden Jesus bringt uns mit der eigenen Gerechtigkeit in Berührung. Es macht uns richtig. Der Hauptmann sagt bei Lukas nicht: »Wahrhaft dieser war Gottes Sohn«, sondern: »Das war wirklich ein gerechter Mensch.« (Lk 23,47) Lukas bezieht sich mit dieser Aussage auf eine Stelle im Werk *Politeia* von Platon, der 400 Jahre vor Christus die Frage gestellt hat, wie es denn in unserer ungerechten Welt einem wahrhaft gerechten Menschen ergehe. Und er antwortet auf sei-

ne Frage, dass man den gerechten Menschen aus der Stadt heraustreiben, ihn blenden und an ein Kreuz heften würde. Indem wir auf den wahrhaft gerechten Menschen schauen, der die Sehnsucht der Griechen nach dem gerechten Menschen erfüllt, werden wir selbst gerecht, kommen wir in Berührung mit dem Richtigen, Gerechten in uns. Wir fühlen uns nicht mehr schuldig, sondern richtig, ausgerichtet auf Gott.

Das erste Wort, das Jesus am Kreuz spricht, befähigt uns jedoch auch, nun selbst anderen zu vergeben. Viele sagen: Ich kann diesem Menschen nicht vergeben. Er hat mich so tief verletzt. Es hilft diesen Menschen oft nicht, wenn ich ihnen sage: »Du musst aber vergeben. Das ist der Befehl Jesu. Du schadest dir selbst, wenn du nicht vergibst, denn dann bleibt die negative Energie der Verletzung in dir und frisst sich immer tiefer in dich hinein.«

Statt mir selbst zu sagen, dass ich vergeben muss, probiere ich einfach einmal, dieses Wort Jesu auf die Menschen hin zu sprechen, die mich verletzt haben. Vielleicht wehrt sich in mir etwas, wenn ich auf den hin, der mich in der Öffentlichkeit schlechtgemacht hat, dieses Wort Jesu spreche: »Vater vergib ihm, denn er wusste nicht, was er tat.« Dann steigt das Widerwort in mir hoch: »Der wusste ganz ge-

nau, was er tat. Er hat es mit Absicht getan. Er wusste um meine schwache Stelle. Und er hat mir bewusst schaden wollen.« Das kann alles stimmen. Aber in der Tiefe der Seele wusste er nicht, was er wirklich tat. Er wurde einfach von seinem Machtbedürfnis beherrscht. Er wurde von seiner Gier bestimmt. Und er war nicht in Beziehung zu mir. Er hat sich einfach nur von seinem Hass leiten lassen. Wenn ich eine Zeitlang dieses Wort Jesu auf diesen Menschen hin spreche, dann lösen sich meine verletzten Gefühle auf. Ich erfahre inneren Frieden. Und ich kann den anderen, der mich so verletzt hat, mit neuen Augen ansehen. Ich bete für ihn, dass er sich von einem Unwissenden zu einem Wissenden wandelt, von einem unbewussten Menschen zu einem bewussten, von einem beziehungslosen zu einem beziehungs-fähigen, von einem harten in einen sensiblen Menschen, von einen Ungerechten in einen Gerechten, von einem, der sich durch seinen Hass selbst beschädigt, zu einem, der mit sich in Einklang kommt und so auch mit mir und anderen Menschen besser und angemessener umgeht. Und so werde ich auf einmal fähig, ihm zu vergeben. Die Vergebung befreit mich von der negativen Bindung an ihn. Denn wenn ich nicht vergeben kann, bin ich immer noch an den gebunden und von dem bestimmt, der mich verletzt hat. Und ich befreie mich von der negativen Energie, die durch die Verlet-

zung noch in mir selbst wirkt. So hat das erste Wort Jesu eine heilende Wirkung auf mich.

Viele Menschen können sich selbst nicht vergeben. Eine Frau konnte sich nicht vergeben, dass sie nicht wirklich Abschied von ihrer sterbenden Mutter genommen hatte. Sie hatte der Mutter gegenüber die Schwere der Krankheit verharmlost und ihr so nicht die Gelegenheit gegeben, sich von ihrer Familie zu verabschieden. Sie meinte es gut. Sie wollte der Mutter den Schmerz ersparen. Sie meinte, die Mutter würde alle Hoffnung aufgeben, wenn sie um ihren Zustand wüsste.

Doch nun spürt die Frau, dass sie sich selbst und die Mutter um den Abschied betrogen hat. Jetzt wirft sie sich ständig vor, dass sie ihrer Mutter zum Abschied nicht gesagt hat, wie dankbar sie ihr für alles ist, was sie ihr geschenkt hat. Ich habe dieser Frau das Wort Jesu zur Meditation gegeben: »Vater, vergib mir, denn ich wusste nicht, was ich tat.« Natürlich wusste die Frau, was sie tat. Sie wollte bewusst der Mutter den Schmerz des Abschieds ersparen.

Erst nach dem Tod wurde ihr klar, dass sie damit die Mutter und sich selbst verletzt hatte. Aber statt sich ständig Vorwürfe über den unterlassenen Abschied zu machen, hat ihr dieses Wort geholfen: »Vater, vergib mir, ich wusste nicht, was ich wirklich tat. Es war mir

nicht klar, was ich mir selbst und meiner Mutter damit angetan habe.« Indem die Frau diese Worte immer wieder in ihre Selbstvorwürfe hinein sprach, beruhigten sich die Selbstvorwürfe, und sie konnte sich selbst vergeben.

Übung zum ersten Wort Jesu am Kreuz

Schau auf das Kreuz und lass das Bild Jesu, der sich dir zuneigt und dir das Wort der Vergebung zuspricht, immer tiefer in dich eindringen, bis du mit dem Herzen glauben kannst: Ja, es gibt nichts in mir, was nicht vergeben wird. Alles hat mir Gott vergeben. Neben dem Schauen ist das Hören wichtig. Sprich das Wort Jesu immer wieder laut vor dich hin und sprich es hinein in deine Angst, für alles schuldig zu sein. Sprich es in deine Schuldgefühle hinein, bis es ganz tief ins Herz dringt.

Wenn es dir hilft, kannst du das Wort Jesu auch durch die Musik in dich eindringen lassen. Du kannst dir die Vertonung von Heinrich Schütz anhören oder die Instrumentalmusik, die Joseph Haydn zu diesem Wort komponiert hat. Dann spürst du die Liebe, die in dieser Musik hörbar wird. Wenn du die Musik in dein Herz eindringen lässt, brauchst du gar

nicht an die Vergebung zu glauben. Im Hören geschieht der Glaube. Da fühlst du dich auf einmal angenommen, und alle Schuldgefühle lösen sich auf.

Überlege dir, mit wem du momentan in einem Konflikt bist, von wem du dich verletzt fühlst, mit wem du dich schwertust. Dann versuche, 15 Minuten lang das Wort Jesu zu diesem Menschen hin zu sprechen: »Vater vergib ihm, denn er wusste nicht, was er tat. Vater, vergib ihr, denn sie weiß nicht, was sie mir antut.«

Und dann spüre nach 15 Minuten in dich hinein, wie du dich jetzt diesem Menschen gegenüber fühlst. Hat das Gebet deine Haltung dem anderen gegenüber und dein eigenes Selbstgefühl verwandelt?

Und wenn du dir selbst nicht vergeben kannst, sprich immer wieder das Wort auf dich hin: »Vater, vergib mir, denn ich wusste nicht, was ich tat. Ich wusste nicht, was ich mit meinem Verhalten auslöste. Mir war nicht bewusst, dass ich alte Verletzungen weitergab, dass ich den anderen dafür strafte, dass meine Bedürfnisse nach Liebe in der Kindheit nicht erfüllt wurden.«

Vielleicht wirst du dann allmählich barmherziger mit dir selbst. Deine Selbstvorwürfe kommen zum Schweigen. Und deine Angst vor der eigenen Schuldhaftigkeit löst sich auf.

Zitierte und weiterführende Literatur

Hansjörg auf der Maur: *Feiern im Rhythmus der Zeit, Band I: Herrenfeste in Woche und Jahr*, Regensburg 1983.

Anselm Grün: *Die Osterfreude auskosten – 50 Impulse*, Münsterschwarzach, 8. Auflage 2008.

Wunibald Müller: *Erinnerungen an Henri Nouwen*, Münsterschwarzach 2012.

Veronika Prüller-Jagenteufel: *Den Weg zur Auferstehung weitergehen – Ein spiritueller Begleiter durch die Fasten- und Osterzeit*, Münsterschwarzach 2010.

Josef Ratzinger: *Einführung in das Christentum*, München 1968.

Regula Benedicti – Die Benediktusregel. Lateinisch/Deutsch, hrsg. im Auftrag der Salzburger Äbtekonferenz, 4. Auflage, Beuron 2005. [Im Text mit RB abgekürzt]

Michael Reepen (Hrsg.): *Du schenkst Licht und Leben – Ein österliches Lesebuch aus dem Kloster (Lesejahr A)*, Münsterschwarzach 2008.

Michael Reepen (Hrsg.): *In dir ist Licht und Leben – Ein österliches Lesebuch aus dem Kloster (Lesejahr B)*, Münsterschwarzach 2009.

Michael Reepen (Hrsg.): *Erwacht zu neuem Leben – Ein österliches Lesebuch aus dem Kloster (Lesejahr C)*, Münsterschwarzach 2007.

John Sanford: *Das Johannesevangelium – Eine tiefenpsychologische Auslegung*. Zwei Bände, München 1997f.

