

# Ökumenische Exerziten im Alltag

Ein spirituelles Angebot

in der Passionszeit/Fastenzeit

## ***Maria von Magdala***

## ***Dem Leben begegnen***



## Vorwort für alle Teilnehmenden

Die katholische Kirche hat am 10. Juni 2016 Maria von Magdala den Aposteln gleichgestellt. Auch im evangelischen Kirchenkalender findet sich der Gedenktag dieser außergewöhnlichen Frau, der 22. Juli. Durch eine eigene liturgische Ordnung hat dieser Gedenktag der ersten Zeugin der Auferstehung in beiden Kirchen einen festen Platz.

In den vor uns liegenden vier Wochen laden wir Sie ein, mit uns diese Apostelin auf ihrem Weg von Trauer und Verzweiflung um den Verlust, und ihrer Suche nach dem verlorenen Herrn bis zur Begegnung mit dem Auferstandenen zu begleiten.

Für diese Begegnung mit dem Leben ist Stille und Achtsamkeit wichtig und notwendig. Um diese Stille und Achtsamkeit des Herzens zu finden, machen Sie sich nun auf den Übungsweg, indem Sie sich täglich Zeit nehmen. Zeit für sich, in der Sie zur Ruhe kommen, sich aus dem Alltagsbetrieb herausnehmen, um dem zu begegnen, der von sich sagt: „Ich bin die Auferstehung und das Leben.“ (Joh 11, 25)

Die Meditationsimpulse für jeden Tag und die wöchentlichen Treffen wollen Anregung und Hilfestellung sein. Bei unserem Exerzitienweg geht es keinesfalls darum, möglichst alles „abzuarbeiten“, sondern sich nicht entmutigen zu lassen durch Zeitnot und andere Ablenkungen auf diesem Weg zu bleiben, der Hoffnung und Leben in Fülle verheißt.

„**Dem Leben begegnen**“, wie Maria von Magdala: Im Aufbrechen und Stillstehen, im Suchen und Zweifeln, im Hinschauen und Hören, im Glauben finden – dass Sie das in den kommenden Wochen erfahren können, wünschen wir Ihnen von Herzen.

Erarbeitet und zusammengestellt wurde dieses Modell vom Leitungsteam der Ökumenischen Exerzitien im Alltag in Freising 2017/2018.

Wir wünschen Ihnen einen gesegneten Übungsweg!

Elisabeth Frühstück Sabine Moosheimer Eva + Volker Patalong Dieter Wittmann

# 1. Woche

Ich finde  
meine Zeit  
meinen Ort  
mich

Joh 20,1-10

Zeiten

Orte

Personen

## **Ankommen**

### **Meine Zeit und meinen Ort finden – mich mit dem Ablauf vertraut machen**

#### **Hinweise zur Durchführung und zur äußeren Gestaltung**

Diese Hinweise sind keine Liste, die zu erfüllen ist;  
sie wollen aufmerksam machen und Ihnen die Erfahrung anderer zur Verfügung stellen.

#### **1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu**

Es ist wichtig, an jedem Tag eine feste Zeit (ca. 30 Min.) zu haben,  
in der Sie sich zu Gebet und Besinnung zurückziehen.

Wir empfehlen, täglich bei der gleichen Zeit zu bleiben.

Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

Es sollte eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen:

- z. B. wenn die Kinder schlafen, weg sind, intensiv beschäftigt sind;
- der Partner/die Partnerin es akzeptiert;  
Ihre persönliche Verfasstheit und Gewohnheit es zulässt.

Wenn Sie weniger Zeit aufbringen können, fangen Sie mit dem Wenigen an.

Wenn sich bestimmte störende Geräusche einfach nicht abschalten lassen,  
dann versuchen Sie, mit diesen Störungen zu üben.

Oder wenn die Kinder immer wieder etwas von Ihnen wollen, wenden Sie sich ihnen in der  
gleichen Sammlung zu, wie vorher dem Gebet.

So ist es keine Störung des „Eigentlichen“, sondern der Alltag als Übung.

#### **2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung**

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem Sie ungestört sind,  
sich wohl fühlen und sich gut sammeln können:

- ein Zimmer, im dem Sie zur Ruhe kommen; eine Kirche, die Ecke eines Raumes ...
- den Ort einfach und liebevoll herrichten – z. B. mit einem Bild, einem Kreuz, einer  
Kerze – so dass Sie sich willkommen fühlen
- evtl. einen Zettel an die Tür „Bitte nicht stören!“
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die Ihnen hilft,  
entspannt, offen und wach da zu sein.

#### **3. Ich finde Wege, um mich nicht ablenken zu lassen**

Einige weitere Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon / Handy lautlos bzw. abstellen oder zudecken
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit nicht zu stören
- Zettel oder Tagebuch und Stifte bereitlegen, um evtl. notieren zu können, was Ihnen  
einfällt, damit Sie es wieder vergessen können bzw. später griffbereit haben!
- Wecker für die Zeit der Leibübung bereitstellen und evtl. mit einem Kissen oder einer  
Decke abdecken, damit Sie nicht ständig auf die Uhr schauen müssen.
- am Vorabend Ihre Texte für den folgenden Tag bereitlegen und eventuell Ihre Bibel,  
falls Sie etwas nachschlagen möchten.

## Schritte für jeden Tag

### 1. Sammlung (ca. 10 Min.)

Zu Ihrer Sammlung und Einstellung auf Ihre Tagesbetrachtung an Ihrem Meditationsplatz hilft es Ihnen, mit einer Geste zu beginnen, z. B. dem Kreuzzeichen oder einer Verneigung. Sprechen Sie dann laut oder halblaut Ihr **Anfangsgebet** (Vorschläge Seite 3). Das kann ein Ihnen vertrautes, bewährtes kurzes Gebet sein, oder das Herzensgebet. Durch eine einfache **Stilleübung** (Seiten 4/5) können Sie anschließend still werden und dann gesammelt und wach mit Leib und Seele da sein, bereit für Ihre Besinnung.

### 2. Besinnung (ca. 20 Min.)

An dieser Stelle wird Ihnen das jeweilige Thema des Tages vorgestellt. Dazu sind Ihnen Impulse zur Betrachtung angegeben, die als Vorschläge für Ihre Beschäftigung mit dem Thema gedacht sind. Keinesfalls sollen diese Impulse unbedingt befolgt bzw. abgearbeitet werden. Bitte wählen Sie einen Impuls aus, der Sie anspricht, herausfordert... oder nehmen Sie einen ganz anderen, eigenen Zugang. Beenden Sie Ihre Besinnungszeit mit einem kurzen **Schlussgebet** (Seite 6) und einer Geste.

### 3. Den Tag ins Gebet nehmen

Ein Impuls für den Tag möchte Sie anregen, das Thema im Verlauf des Tages weiter zu meditieren und auf diese Weise Ihren persönlichen Alltag zu einem Übungsfeld für Ihren Glauben zu machen.

### 4. Tagesrückblick (ca. 5 - 10 Min.)

Schließen Sie Ihren Tag mit einem kurzen Tagesrückblick ab. Sie können vor Gott zuerst einmal ganz wertfrei ausbreiten, was alles an diesem Tag war. Dann in einem weiteren Schritt mit ihm zusammen anschauen, wofür Sie danken, worum Sie bitten. Ein Gebet schließt den Tagesrückblick ab (Vorschlag Seite 6).

### 5. Wochenrückblick

Am jeweils 7. Tag jeder Woche ist Gelegenheit, auf die Woche zurückzuschauen, etwas von den Texten oder Impulsen der zurückliegenden Tage nachzuholen oder zu vertiefen und sich so auf das Gruppentreffen vorzubereiten.

### Kurzfassung (ggf. zum Ausschneiden)

<p><b>SAMMLUNG</b>                  GESTE ZU BEGINN - GEBET                  STILL WERDEN                  DEN ATEM SPÜREN                  MICH IN GOTTES GEGENWART STELLEN</p> <p><b>BESINNUNG</b>                  DEN TEXT LESEN                  MEDITIEREN – VERWEILEN –                  MIT GOTT INS GESPRÄCH KOMMEN                  GEBET ZUM ABSCHLUSS</p>	<p><b>IMPULS FÜR DEN TAG</b>                  UNTERTAGS WEITER BEDENKEN</p> <p><b>TAGESRÜCKBLICK</b>                  RÜCKSCHAU HALTEN AM ABEND</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Anfangsgebete

<p>Auf dich warten, mein Gott, auch wenn es lange Zeit braucht, bis die Unruhe sich legt in mir.</p> <p>Auf dich warten, mein Gott, auch wenn meine Sinne dich lange nicht wahrnehmen.</p> <p>Auf dich warten.</p> <p>Annehmen, dass ich dein Nahesein nicht erzwingen kann.</p> <p>Mein Gott, ich ahne, dass du kommen wirst, wenn ich ganz da bin.</p> <p>Während ich auf dich warte, mein Gott, werde ich gewahr, dass ich erwartet bin von dir, dass du mich unablässig lockst, bis ich es wage, mich dir zu lassen.</p> <p>Da bin ich, mein Gott, da bin ich. Amen</p> <p style="text-align: right;">Sabine Naegeli</p> <p>Herr, lehre mich in der Stille deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin. Und dass ich bin durch dich und vor dir und für dich. Amen</p> <p style="text-align: right;">Romano Guardini</p>	<p>Gott, ich will mir Zeit nehmen. Schenke sie mir als eine Zeit, in der ich zur Ruhe kommen kann, in der ich auf dich hören kann.</p> <p>Dann werde ich achtsam und aufmerksam für das, was wichtig ist in meinem Leben.</p> <p>Gib mir einen Blick für den nächsten Schritt im Leben mit dir, im Leben mit den anderen und im Leben mit mir selbst.</p> <p>Darum bitte ich dich, durch Christus meinen Herrn und Bruder. Amen</p> <p style="text-align: right;">Quelle unbekannt</p> <p>Herr, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse, damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.</p> <p>Herr, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam, damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.</p> <p>Herr, gib mir ein vertrauensvolles Herz, das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat. Amen</p> <p style="text-align: right;">Willi Lambert SJ</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. - Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.*  
Martin Luther

## Stille-Übungen

Für den gesamten Exerzitienweg ist Stille von großer Bedeutung. Stillwerden meint leer werden von uns selbst und sich ganz auf Gott hin öffnen. Bestimmte Körperhaltungen können dafür den Boden bereiten.

Falls Sie nicht schon mit einer der Übungen vertraut sind, probieren Sie in der 1. Woche die vorgeschlagenen Stilleübungen aus. Entscheiden Sie sich dann für eine Übung und behalten Sie diese bis zum Ende der Exerzitien bei. Für jede Übung sollten Sie 7 bis 10 Minuten aufbringen. Lesen Sie die Übungsanleitung aufmerksam durch und üben Sie dann aus dem Gedächtnis.

### 1. Übung: Meditatives Körpergebet:

Suchen Sie sich einen Platz im Raum, an dem Sie Ihre Arme nach vorne und seitlich ganz ausstrecken können. Die Füße stehen etwa hüftbreit parallel auf dem Boden. Die Knie sind locker. Die Arme hängen lose herunter. Stehen Sie aufrecht mit lockeren Schultern. Der Scheitel spürt zur Decke hin. Beobachten Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht – ohne jede Absicht. Sprechen Sie die folgenden Sätze zu den angegebenen Bewegungen:

**Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin.**

Fingerspitzen und Handflächen vor der Brust zusammenlegen.

**Ich öffne mich deiner Nähe.**

Mit den Händen vor der Körpermitte eine Schale bilden.

**Deine Lebenskraft fließt in mir.**

Von den Handkanten aus Handrücken aneinander legen und die Hände mit den Fingerspitzen voran in Richtung Körper nach unten führen, dabei aufrecht stehen bleiben.

**Mein Atem,**

Mit dem Einatmen Hände vor dem Körper bis über den Kopf nach oben führen.

**der mich trägt und weitet,**

Mit dem Ausatmen Arme im Bogen seitlich nach unten sinken lassen.

**lass Ruhe einkehren in mir.**

Mit nach oben geöffneten Händen Arme vor dem Körper heben und gekreuzt auf der Brust zur Ruhe kommen lassen. Eine Weile ruhig stehen bleiben und dabei auf den Atem achten.

Text nach: „Wenn Himmel und Erde sich berühren“, von Enzner-Probst, Brigitte; Felsenstein-Roßberg Andrea, Gütersloher Verlagshaus, 1993.

Gebärden nach: Ida-Anna Braun, Frauenseelsorge der Diözese Augsburg

## 2. Übung: Körperkreuz

Sie können diese Übung mit einer langsamen Musik im 4er Rhythmus üben, empfohlen „An Anlina“ von Arvo Pärt. Diese Körperübung kann aber auch ohne Musik ausgeführt werden. Es geht um die Wahrnehmung der vertikalen und horizontalen Körperachse, auch über die eigene Körpergröße hinaus, um das bewusste und langsame Ausführen der Bewegungen und um das Verweilen in den einzelnen Positionen.

Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine knapp hüftbreit nebeneinander, in den Knien leicht gebeugt.

Die Handflächen berühren sich vor dem Brustbein, etwa in Magenhöhe (traditionelle Gebetshaltung).

Die Hände können auch einen Abstand von wenigen Zentimetern zueinander haben.

Bewegungsführung:

- Führen Sie die Arme in der Vertikalen nach oben, bis zur Streckung - soweit es Ihnen ohne Probleme möglich ist, die Handflächen zeigen zueinander – und zurück.
- Ruhen und Nachspüren vor der Brust
- Führen Sie die Arme in der Vertikalen nach unten, der Oberkörper beugt sich so weit als gerade möglich nach unten – und zurück
- Ruhen und Nachspüren vor der Brust
- Strecken Sie die Arme nach vorne aus, drehen Sie die Handflächen nach oben, öffnen Sie die Arme und führen Sie sie im Viertelkreis zur Seite bis zur Waagerechten.
- Verweilen Sie in dieser offenen Haltung.
- Beugen Sie die gestreckten Arme, schließen Sie die Hände wieder vor der Brust.

Beginnen Sie die Übung wieder mit der Streckung nach oben.

Falls möglich, üben Sie mit geschlossenen Augen, sanft fließend und ohne Kraftaufwand oder Anstrengung.

Bei dieser Übung ist Ihr Körper das Instrument, mit dem Sie ruhig und achtsam die Bewegungen ausführen.

## Schlussgebete

**H**alte zu mir, guter Gott,  
heut den ganzen Tag.  
Halt die Hände über mich,  
was auch kommen mag.

EG Nr. 641

*Lege Deine Hand, Gott, unter mein Haupt,  
lass Dein Licht leuchten über mir.  
Der Segen Deiner Engel schütze mich  
vom Scheitel bis zur Sohle.*

aus einem irischen Segenswunsch

**I**ch bitte dich Herr, um die große Kraft,  
diesen kleinen Tag zu bestehen  
um auf dem großen Weg zu dir  
einen kleinen Schritt weiterzugehen.

Ernst Ginsberg

---

## Gebet am Abend:

Kommen Sie am Ende des Tages zur Ruhe,  
legen Sie Ihre Hände auf Ihren Herzraum und halten Sie kurz inne.  
„Wofür möchten ich heute danken, - worum möchten ich Gott bitten?“

Nehmen Sie dies alles mit hinein in das Gebet des Theologen Romano Guardini und beschließen Sie damit diesen Tag:

*Immerfort empfangе ich mich aus Deiner Hand.  
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.  
Immerfort blickt mich Dein Auge an, und ich lebe aus Deinem Blick,  
Du mein Schöpfer und mein Heil.  
Lehre mich in der Stille Deiner Gegenwart  
das Geheimnis verstehen, dass ich bin.  
Und dass ich bin durch Dich und vor Dir und für Dich. Amen.*

Diese Seite können Sie z.B. auf Ihrem Nachttisch bereitlegen für Ihren täglichen Tagesschluss.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Machen Sie sich vertraut mit dem Text Joh 20,1-10, siehe unten, in der Übersetzung von Friedolin Stier und vertrauen Sie dem Text. Wie einen Weg, den ich gehe, auf den ich mich begeben, wie bei einem Spaziergang, bleibe ich stehen, schaue, spüre nach. Ich habe Zeit; ich gehe langsam; Worte, Sätze sind neu oder vertraut oder...: Fragen, Widerstände, Ungeduld – alles darf sein. Ich nehme wahr, was bei mir beim Lesen geschieht, - ich muss nichts deuten und nichts erklären. Was der Text bewirkt oder auslöst, darf sein; auch, dass er nichts auslöst.

→ Eine Hilfe könnte sein, dass Sie den Text abschreiben.

*1 Am ersten Wochentag aber, früh – noch dunkel war es - kommt Maria aus Magdala zum Grab und erblickt den Stein vom Grab weggenommen.*

*2 Sie läuft also und kommt zu Simon Petrus und zu dem anderen Jünger, dem Jesus Freund war, und sagt zu ihnen: Den Herrn haben sie aus dem Grab genommen, und wir wissen nicht, wo sie ihn hingelegt haben.*

*3 Also zogen Petrus und der andere Jünger hinaus und gingen zum Grab.*

*4 Die beiden liefen zugleich. Der andere Jünger aber lief schneller – Petrus voraus – und kommt als erster zum Grab.*

*5 Und er bückt sich hinein und erblickt die Leinentücher liegen – hinein aber ging er nicht.*

*6 Nun kommt – ihm folgend – auch Simon Petrus. Und er ging ins Grab hinein. Und er schaut: Die Leinentücher liegen da,*

*7 aber das Schweißstuch, das auf seinem Kopf war, lag nicht bei den Leinentüchern, sondern abseits, zusammengewickelt an einem Platz.*

*8 Dann kam auch der andere Jünger herein, der als erster ans Grab Gekommene; er sah und glaubte.*

*9 Allerdings hatten sie die Schrift noch nicht verstanden, dass er von den Toten auferstehen müsse.*

*10 So gingen die Jünger wieder nach Haus*

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Denken Sie an den Text und achten darauf, was Ihnen vom Text und zum Text einfällt.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*1 Am ersten Wochentag aber, früh – noch dunkel war es –...*

*„Am ersten Wochentag“*

Das ist der jüdische Sprachgebrauch. Die Wochentage werden durchgezählt; nur der 7. Wochentag hat einen eigenen Namen: Sabbat – entsprechend der Schöpfungsgeschichte aus dem Buch Genesis (1 Mose).

Am Sabbat hätte Maria von Magdala - entsprechend der Gebote - den Weg nicht gehen dürfen.

Außer dem Tag ist die Tageszeit noch angegeben:

*„... früh – noch dunkel war es –...“*

Ich mache mir bewusst:

- der erste Tag der Woche ist der Sonntag, auch wenn (fast) alle Kalender mit dem Montag beginnen;

Kenne ich / Wie ist für mich

- diese frühe Stunde am Tag, diese Tageszeit oder besser Nachtzeit?
- die Zeit vor Tagesanbruch, vor den Alltagsaufgaben, die auf mich warten?
- so früh unterwegs zu sein?
- Ist das heute und den nächsten Wochen meine Meditationszeit?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: →

„er (Gott) ist wie der tag  
der sich anschickt“

nach Psalm 6  
aus: gottfried bachl, feuer wasser luft erde  
neue psalmen; Tyrolia-Verlag

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Wir schauen heute die Orte an, die geographischen Angaben, die in unserem Textabschnitt vorkommen.

Wenn Sie wollen, lesen Sie den Text Joh 20,1-10 (siehe 2.Tag) darauf hin nochmal durch, bevor Sie hier weiterlesen.

Folgende Orte sind im Text genannt:

- den Weg, den Maria von Magdala zum Grab zurücklegt
- das offene (?) – geöffnete (?) Grab: Grabeingang
- der weggewälzte Stein
- den Weg zum Aufenthaltsort der Jünger
- der Aufenthaltsort der Jünger
- der Weg zurück zum Grab
- das Innere des Grabes

Das Grab lag außerhalb der Stadt, in einen Felsen gehauen. Sonst wissen wir nichts.

Wir dürfen uns aber gemäß einer spirituellen Tradition die Orte in unserem Innern mit Phantasie und Einfühlungsvermögen vorstellen (imaginieren).

Bilder, die wir dazu gesehen haben, z. B. von Künstlern, oder Wissen, das wir haben von Reisen und aus Büchern, dürfen wir heranziehen, ausschmücken und umgestalten.

Es gibt kein Richtig und Falsch, sondern wir gehen emotional in die Geschichte hinein.

→Gehen wir auf den Wegen und an die Orte unserer Erzählung.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: →

Ich erinnere mich immer wieder Mal  
an einen der imaginierten Wege und Orte.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

„...- kommt Maria aus Magdala...“

Was habe ich über Maria von Magdala gehört?

Was weiß ich von ihr?

Welche Bilder, auf denen sie dargestellt ist, kenne ich?

Wir müssen wissen, dass in der Kunstgeschichte und der Verehrung der Hl. Magdalena – wie Maria von Magdala genannt wird - unterschiedliche Frauen, teils mit dem Namen Maria, teils ohne Namen, in einer Gestalt zusammengefasst wurden. Ihr vermitteltes Bild ist eine Komposition.

Maria von Magdala, wie sie uns im Johannes-Evangelium begegnet, ist eine Jüngerin Jesu, die ihn im Leben und im Sterben bis unter das Kreuz begleitet hat.

Was erfahren wir in unserem Textabschnitt von Maria von Magdala?

➔ Wenn Sie wollen, lesen Sie den Text Joh 20,1-10 (siehe 2.Tag) darauf hin nochmal durch, bevor Sie hier weiterlesen.

In unserem Abschnitt für diese Woche sehen wir Maria von Magdala

- zum Grab kommen
- den vom Grab weggenommenen Stein erblicken
- zu den Jüngern laufen
- eine Vermutung ? einen Verdacht ? eine Gewissheit? aussprechen

Wie stelle ich mir diese Jüngerin vor?

➔ Ich darf frei assoziieren und phantasieren und mir mein eigenes Bild von Maria von Magdala machen. – Ich darf mich dabei ganz in die beschriebenen Szenen hineindenken und ganz bei der Frau sein.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: ➔

Ich denke immer wieder mal mit  
liebender Aufmerksamkeit an Maria von Magdala.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*„Simon Petrus und der andere Jünger, dem Jesus Freund war“*

Simon Petrus	Der andere Jünger, dem Jesus Freund war
<p>Von ihm erzählen die Evangelien viel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was davon fällt mir ein?</li> <li>➤ Wie stelle ich ihn mir vor?</li> <li>➤ Wie geht es mir mit ihm?</li> </ul> <p>Wie kommt er in unserer Bibelstelle vor?</p> <p>➔MÖGLICHKEIT: Unterstreichen Sie zunächst die Stellen, die mit Petrus zu tun haben!</p>	<p>Von ihm erzählen die Evangelien wenig und nennen seinen Namen nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was davon fällt mir ein?</li> <li>➤ Wie stelle ich ihn mir vor?</li> <li>➤ Wie geht es mir mit ihm?</li> </ul> <p>Wie kommt er in unserer Bibelstelle vor?</p> <p>➔MÖGLICHKEIT: Mit anderer Farbe markieren, was mit dem zweiten Jünger zu tun hat!</p>

*„... kommt zu Simon Petrus und zu dem anderen Jünger, dem Jesus Freund war, und sagt zu ihnen: Den Herrn haben sie aus dem Grab genommen, und wir wissen nicht, wo sie ihn hingelegt haben.*

**3** *Also zogen Petrus und der andere Jünger hinaus und gingen zum Grab.*

**4** *Die beiden liefen zugleich. Der andere Jünger aber lief schneller – Petrus voraus – und kommt als erster zum Grab.*

**5** *Und er bückt sich hinein und erblickt die Leinentücher liegen – hinein aber ging er nicht.*

**6** *Nun kommt – ihm folgend – auch Simon Petrus. Und er ging ins Grab hinein. Und er schaut: Die Leinentücher liegen da,*

**7** *aber das Schweiß Tuch, das auf seinem Kopf war, lag nicht bei den Leinentüchern, sondern abseits, zusammengewickelt an einem Platz.*

**8** *Dann kam auch der andere Jünger herein, der als erster ans Grab Gekommene; er sah und glaubte.*

**9** *Allerdings hatten sie die Schrift noch nicht verstanden, dass er von den Toten auferstehen müsse.*

**10** *So gingen die Jünger wieder nach Haus*

Ich stelle mir die Szene mit den beiden Jüngern und den Ablauf lebendig vor Augen.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten:

➔Ich denke immer wieder mal an die Szene mit Petrus und dem anderen Jünger.

## Nach-Denken – Nach-Holen – Vertiefen

### SAMMLUNG

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

### BESINNUNG

Maria von Magdala begegnet dem Leben.

Heute habe ich Zeit, auf die Woche zurückzuschauen.

- Habe ich meinen Ort, meine Zeit gefunden, mein Ritual?
- Passt die Auswahl der Gebete, der Gesten, der Übungen?
- Wo habe ich mich wohl gefühlt? Was ist mir schwer gefallen?
- Was hat mich besonders berührt?
- Was ist mir wichtig geworden?

Ich kann die eine oder andere Übung aus dieser Woche nachholen oder vertiefen.

Ich entscheide,

- welche Gebete und Übungen ich die nächsten drei Wochen beibehalte;
- welche meiner persönlichen Erfahrungen dieser Woche ich mit den anderen in der Exerzitiengruppe teilen möchte.

### GEBET ZUM ABSCHLUSS

### IMPULS FÜR DEN TAG

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten,  
Momente zum Innehalten: → An diesem Tag begleitet mich noch einmal ein Impuls  
aus der vergangenen Woche.

## 2. Woche

Maria von Magdala  
*sehen und erschrecken*

Simon Petrus  
*sehen und nicht verstehen*

*der andere Jünger*  
*lieben und anders sehen*

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Im Text tauchen die Worte „erblicken“, „sehen“, „schauen“ auf

*„...und erblickt den Stein vom Grab weggenommen.“*

*„...und erblickt die Leinentücher liegen“*

*„Und er schaut: Die Leinentücher liegen da“*

*„er sah und glaubte.“*

Im Griechischen gibt es verschiedene Verben für den Begriff des „Sehens“, die im Deutschen nicht entsprechend übersetzt werden können.

Mit einer Übung wollen wir uns diesen verschiedenen Arten des Sehens, wie sie hier im Text vorkommen, annähern.

Sie können die Anleitung einmal ganz durchlesen und dann sich Schritt für Schritt den einzelnen Facetten des „Sehens“ zu wenden.

Lassen Sie sich für jeden Schritt Zeit. Kosten sie ihn aus.

Ich gehe an die Türe des Raumes, betrete ihn wie zum ersten Mal und nehme ihn als Ganzes wahr, ohne auf Einzelheiten zu achten

Dann betrachte ich die Einzelheiten:

Was genau ist alles hier vorhanden, wie sind die Gegenstände angeordnet, welche Farben gibt es, welche Geräusche und vielleicht auch Gerüche.

Dann schaue ich noch einmal mit dem sogenannten „weichen Blick“. Ich achte nicht auf die Einzelheiten, sondern lasse den Raum auf mich wirken, nehme die Atmosphäre in mir auf.

Wie wirkt der Raum auf mich?

*Nun wende ich den Blick nach innen.*

*Ich stelle mir eine mir nahe stehende Person vor.*

*Wie ist es, wenn ich mit einem liebenden Blick auf sie schaue.*

*Wie prägt/ verändert das meine Wahrnehmung dieses Menschen?*

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Ich nehme wahr: Auf welche Weise schaue ich gerade?

Was geschieht, wenn ich mein Schauen verändere?

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*1 Am ersten Wochentag aber, früh – noch dunkel war es - kommt Maria aus Magdala zum Grab.*

Ich gehe an diesem Satz entlang.

Ich verweile dort, wo er mich am meisten berührt.

„Noch dunkel war es“ meint nicht nur die Tageszeit, sondern auch die Verfassung, in der sich Maria befindet.

Ich fühle mich ein in die Situation, bevor Maria aufbricht zum Grab.

Welche Gefühle könnten wohl im „Dunkel ihrer Seele“ sein?

(z. B. Hilflosigkeit, Verzweiflung, Verlassenheit, Gottferne, auch Wut...)

Wie fühle ich mit Maria?

„Maria kommt zum Grab“. Sie sucht einen Ort auf für ihre Trauer, an dem sie sich Jesus nahefühlen kann.

Auch da fühle ich mit Maria:

Wie ist es, einen Ort zu wissen, an dem ich sein darf, mit dem, was mich umtreibt?

***Miteinander wohnen***

*Freundschaft leben*

*Einen Ort haben*

*Wo ich loslassen darf*

*Sein mit meinen dunklen Seiten*

*Meinem Bedürfnis nach angenommen sein...*

*Pierre Stutz*

*Aus: „Das Pierre Stutz Lesebuch“, Herder Verlag, S.189*

Wenn ich an einer anderen Stelle „hängen“ bleibe, verweile ich dort und nehme liebevoll wahr, was auftaucht.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Ich spüre nach, was mich an der Geschichte von Maria berührt

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*1 Am ersten Wochentag aber, früh – noch dunkel war es - kommt Maria aus Magdala zum Grab und erblickt den Stein vom Grab weggenommen.*

*2 Sie läuft also und kommt zu Simon Petrus und zu dem anderen Jünger, dem Jesus Freund war, und sagt zu ihnen: Den Herrn haben sie aus dem Grab genommen, und wir wissen nicht, wo sie ihn hingelegt haben.*

Ich kann wieder Schritt für Schritt am Text entlanggehen, mich in die Situation einfühlen und dort verweilen, wo es mich am meisten berührt.

Maria macht sich alleine auf den Weg.  
Ich fühle mich ein in die Situation, alleine unterwegs zu sein.  
Wie fühlt sich das an für mich?

Dann entdeckt Maria, dass der Stein am Grab weg ist. Das ist für sie nicht einzuordnen, nicht zu begreifen. Es ist, als ob ihr der Boden noch einmal unter den Füßen wegezogen wird.

Und sie läuft zu ihren Weggefährten, die - so wie sie selbst - den Weg mit Jesus mitgegangen sind, zu denen sie Vertrauen hat, um sich Unterstützung zu holen  
Ich fühle mich ein in den Weg, den Maria geht.

Wenn ich an einer anderen Stelle „hängen“ bleibe, verweile ich dort und nehme liebevoll wahr, was auftaucht.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Wie bin ich unterwegs - alleine - in Gemeinschaft - ...?

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*2 Sie läuft also und kommt zu Simon Petrus und zu dem anderen Jünger, dem Jesus Freund war, und sagt zu ihnen: Den Herrn haben sie aus dem Grab genommen, und wir wissen nicht, wo sie ihn hin-gelegt haben.*

*3 Also zogen Petrus und der andere Jünger hinaus und gingen zum Grab.*

*4 Die beiden liefen zugleich. Der andere Jünger aber lief schneller – Petrus voraus – und kommt als erster zum Grab.*

*5 Und er bückt sich hinein und erblickt die Leinentücher liegen – hinein aber ging er nicht.*

*6 Nun kommt – ihm folgend – auch Simon Petrus. Und er ging ins Grab hinein. Und er schaut: Die Leinentücher liegen da,*

*7 aber das Schweißtuch, das auf seinem Kopf war, lag nicht bei den Leinentüchern, sondern abseits, zusammengewickelt an einem Platz*

Auch heute gehe ich Schritt für Schritt am Text entlang, fühle mich in die Situation ein und verweile dort, wo es mich am meisten berührt.

Die beiden Jünger, zu denen Maria läuft,  
gehen je ganz anders mit ihrer Trauer um.  
Sie verbringen die (Trauer-) Zeit gemeinsam an einem bestimmten Ort  
Wo könnte dieser Ort sein?  
Wie ist es, gemeinsam zu trauern?

Maria bringt sie mit ihrer Entdeckung des leeren Grabes in Bewegung.  
Auch da fühle ich mich ein.

Schauen wir heute besonders auf Simon Petrus.  
Er geht in das leere Grab, schaut alles genau an. Er will wissen.  
Ich fühle mich in ihn ein.

Wenn ich an einer anderen Stelle „hängen“ bleibe, verweile ich dort und nehme liebevoll wahr, was auftaucht.

Legen Sie sich für morgen das zweite Blatt der ersten Woche (Seite 7) mit der gesamten Bibelstelle bereit.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Wo bin ich gerade und wie geht es mir?

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Wenden wir uns heute dem zweiten Jünger zu und seinem Weg des Trauerns.  
Lesen Sie den Bibelabschnitt (S. 17) aufmerksam. Was wird über den zweiten Jünger gesagt?  
Was spricht Sie spontan an?

Bei welchem der nachfolgenden Impulse möchten Sie verweilen?

Er wird nicht mit Namen genannt, sondern seine Beziehung zu Jesus wird herausgestellt.

*„Dem Jesus Freund war“*

Wenn ich in diese Rolle schlüpfte:

Was löst diese Aussage in mir aus?

Beim Grab angekommen, wirft er einen Blick hinein, tritt zurück und wartet ab.

Innehalten, mir Zeit lassen

Wie fühlt sich das an?

*„Er sah und glaubte“.*

Ein kurzer Satz, der etwas Wesentliches benennt.

Als Liebender und als einer, der sich geliebt weiß, sieht er auf eine besondere Weise, die etwas in ihm verändert, etwas, das er nicht versteht und auch nicht benennen kann.

Kenne ich Momente des „Nicht-Verstehens“ und doch „Wissens“, von „Berührt sein“, die meinen Glauben stärken?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Wo schaue ich mit einem Blick des oder der Geliebten?

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Maria und die genannten Jünger gehen ganz unterschiedlich mit ihrer Trauer um.

Ich schaue auf die ganze Woche und lasse diese unterschiedlichen Weisen auf mich wirken. Trauern.....

Allein oder in Gemeinschaft

Einen Ort der Trauer aufsuchen

Mir Unterstützung holen

Ausharren

Alles genau wissen zu wollen

Mit einem Blick der Liebe mich an das Wertvolle erinnern

Wo finde ich mich wieder?

In unterschiedlichen Situationen (der Trauer, des Abschieds, der Trennung, der Loslösung, des Scheidens...) gehe ich vielleicht verschiedene Wege

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Wie bin ich gerade da?

**Nach-Denken – Nach-Holen – Vertiefen****SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Maria von Magdala begegnet dem Leben.

Heute habe ich Zeit, auf die Woche zurückzuschauen.

Maria von Magdala  
sehen und erschrecken

Simon Petrus  
sehen und nicht verstehen

der andere Jünger  
lieben und anders sehen

Trauerwege

Wo habe ich mich wohl gefühlt? Was ist mir schwer gefallen?

Was hat mich besonders berührt?

Was ist mir wichtig geworden?

Ich kann die eine oder andere Übung aus dieser Woche nachholen oder vertiefen.

Ich entscheide, welche meiner persönlichen Erfahrungen dieser Woche ich mit den anderen teilen möchte.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten,

Momente zum Innehalten: → An diesem Tag begleitet mich noch einmal ein Impuls aus der vergangenen Woche.

## 3. Woche

stehen

im Ungewissen

stehen gelassen

Schmerz und Fragen

sie treiben um

lassen den Unauffindbaren suchen

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Machen Sie sich mit dem Textabschnitt für die kommende Woche vertraut, und vertrauen Sie dem Text.

Den Schrifttext - Joh 20, 11-15 – vielleicht laut – langsam lesen, sich einstellen auf den Schauplatz, sich die Atmosphäre vergegenwärtigen.

*11 Maria aber stand weinend außen am Grab, wie sie dahin weinte, bückte sie sich ins Grab hinein.*

*12 Und sie schaut zwei Engel, in Weiß dasitzend – einem beim Kopf und einen zu Füßen, wo der Leib Jesu gelegen.*

*13 Und die sagen zu ihr: Frau, was weinst du? Sagt sie zu ihnen: Meinen Herrn haben sie weggeholt, und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben.*

*14 Sie sprach das und wandte sich zurück – da schaut sie: Jesus steht da: Sie wusste aber nicht, dass es Jesus war.*

*15 Sagt Jesus zu ihr: Frau, was weinst du? Wen suchst du? Da sie wähnt, es sei der Gärtner, sagt sie zu ihm: Herr, wenn du ihn weggetragen hast, sprich zu mir, wo du ihn hingelegt hast, damit ich selber ihn weghole.*

Eine Hilfe könnte sein, dass Sie den Text abschreiben.

Wörtliche Rede können Sie sich laut vorsprechen oder markieren.

Wie bei einem Weg, den ich gehe, auf den ich mich begeben, wie bei einem Spaziergang bleibe ich stehen, schaue, spüre nach.

Ich lasse das Geschehene auf mich wirken lassen. Ich bin dabei, schaue, höre, glaube

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

→ Denken Sie immer wieder an diesen Textabschnitt und achten Sie darauf, was Ihnen vom Text und zum Text einfällt.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*Maria aber stand....*

Eine Achtsamkeitsübung: Bewusst stehen

Bitte lesen Sie die Anleitung im Voraus durch und legen dann das Blatt zur Seite. Versuchen Sie anschließend, die Übung für sich auswendig nachzuvollziehen. Üben Sie ganz ohne den Zwang, sich an jeden einzelnen Schritt erinnern zu müssen. Erlauben Sie sich, nicht in den Gedanken bei der Anleitung zu sein, sondern ganz bei sich und bei Ihren Wahrnehmungen zu bleiben.

*Ich stelle mich aufrecht hin – evtl. barfuß oder nur mit Socken – und spüre den Kontakt meiner Fußsohlen mit dem Boden.*

*Ich verlagere mein Gewicht – mehr auf die Fersen – mehr auf die Ballen – einmal mehr nach links – einmal mehr nach rechts gekippt – um dann wieder in den ruhigen Stand zu kommen.*

*Ich spüre nach, wie meine Fußsohlen jetzt den Boden berühren.*

*Ich nehme mich in meinem ganzen Körper wahr, so wie ich jetzt dastehe: Über die Zehen und Füße – Unterschenkel – Knie und Oberschenkel, hin zur Hüfte, zum Becken - wenn ich will, kann ich versuchen, Spannungen loszulassen mein Oberkörper, die Schultern, Arme, Hände und Finger - auch hier kann ich, z. B. die Schultern, lösen, fallen lassen - bis hin zum Hals- und Nackenbereich und meinem Kopf - evtl. lockere ich meinen Unterkiefer oder meine Stirn...*

*So stehe ich jetzt da. - Ich spüre nach.*

*Meine Füße im Kontakt zum Boden.- Mein Körper aufgerichtet. Für ein paar Atemzüge bleibe ich so stehen.*

Ich beende die Übung mit einem Gebet, z. B.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS**

Gott, Ich bin im Kontakt mit dem Boden, der mich trägt.  
Ich stehe auf einem Grund, der mich hält. Ich bin geerdet.

Ich stehe aufrecht, bin aufgerichtet, nach oben.  
Ich stehe da – ausgerichtet. Ich bin gehimmelt.

Gott, du bist der Grund, der mich hält. Ich danke dir. Amen.

**IMPULS FÜR DEN TAG**

➔ „Gott, du bist der Grund, der mich hält.“

Diesen Gedanken kann ich im Laufe des Tages vergegenwärtigen, wenn ich stehe (beim Bügeln, beim Gespräch, am Kopierer, beim Kochen, beim Anstehen...)

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*Maria aber stand... am Grab*

Ich vergegenwärtige mir die Situation der biblischen Erzählung:

Maria von Magdala kommt zum Grab. Der Leichnam ihres geliebten Freundes ist weg. Der Boden unter ihren Füßen ist wie weggezogen. Sie geht zu ihren Weggefährten, zwei von ihnen laufen zu dem Ort, um zu schauen, was passiert ist. Die zwei gehen weg – nach Hause. Maria bleibt vor Ort, am Grab.

Ich fühle mich ein in die veränderte Situation.

Maria nun – wieder – allein am Grab.

Maria Magdalena bleibt am Grab „stehen“ – wie sie zuvor beim Kreuz „stand“.

Maria von Magdala ist beharrlich, treu. Sie hält aus, hält stand. Sie bleibt.

Ich stelle mich dem einen oder anderen Impuls:

- Was ich schon alles durchgestanden habe....
- Wer/ Was gibt mir Kraft auszuhalten, standzuhalten (Menschen, Rituale, Orte, Grundsätze....)?
- Was sind meine Ressourcen?
- Woraus schöpfe ich tagtäglich Energie?
- Es ist nicht immer leicht, da zu sein; aber es ist gut, dass es mich gibt: Könnte ich diesen Satz unterschreiben?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

- ➔ Meine Kraftquellen des Alltags: Heute nehme ich eine davon bewusst wahr und schöpfe dankbar daraus (Kaffee-Pause, Sport, Stille, gemeinsame Mahlzeit, Couch....)

**ERGÄNZENDER VORSCHLAG FÜR DAS ABENDGEBET**

Wofür bin ich heute dankbar?

Wer oder was hat mir heute gut getan?

Es ist gut, dass es mich gibt.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*Maria aber stand weinend außen am Grab, wie sie dahin weinte, bückte sie sich ins Grab hinein. Und sie schaut zwei Engel, in Weiß dasitzend – einem beim Kopf und einen zu Füßen, wo der Leib Jesu gelegen. Und die sagen zu ihr: Frau, was weinst du?*

Ich fühle mich hinein, tauche ein in die Szene, verweile...

Ich nehme wahr, ob oder welche Regungen diese Begegnung in mir anstößt...

Anschließend kann ich folgende Impulse dazu lesen....

- Zwei Engel, in Weiß: ein erster Lichtblick, Boten Gottes, himmlische Wesen.... die Bibel spricht ganz selbstverständlich davon...
- Die Engel sehen Maria in ihrer Trauer, geben ihr Raum; sie weichen nicht aus, sie zeigen keine Lösung auf; es kommt auch kein „Fürchte dich nicht...“ über ihre Lippen. Das was gegenwärtig ist, das Weinen, sprechen sie an und halten es aus.

*Dass ein Engel bei dir ist in deinen Dunkelheiten,  
dass ein Engel bei dir ist, um dich zu begleiten. Das wünsche ich dir.  
Dass ein Engel bei dir ist in deinen Fragezeiten,  
dass ein Engel bei dir ist, um dich zu geleiten. Das wünsche ich dir.  
Engel kommen leise, auf himmlische Weise beflügeln sie dich,  
behüten sie dich, bestärken sie dich! Das wünsche ich dir.*

Claudia Höly, in: (un)sterblich. Verabredung mit dem Leben

➔ Wann war ich einem Menschen ein solcher Engel, ein Lichtblick?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

➔ Lichtblicke gibt es an jedem Tag! Auch für mich!

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*Und die (zwei Engel, in Weiß dasitzend) sagen zu ihr: Frau, was weinst du?  
Sagt sie zu ihnen: Meinen Herrn haben sie weggeholt, und ich weiß nicht, wo  
sie ihn hingelegt haben.*

Maria kommt erneut ins Handeln. Angesprochen auf ihr Weinen, vergräbt sie sich nicht, sondern spricht aus, was sie belastet, beschäftigt. Ihrer Unsicherheit, ihren Fragen gibt sie Raum.

Dazu ein literarischer Text:

*... und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles  
Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben wie  
verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht  
gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich  
darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen, vielleicht leben Sie dann  
allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.*

Rainer Maria Rilke: Briefe an einen jungen Dichter (1908) Inselverlag. Seite 21

Meinen Fragen Raum geben, die Fragen selbst liebhaben – alles leben  
Was löst die biblische Szene, was löst der Briefausschnitt in mir heute aus?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

→ Geduld haben – mit mir selber – mit anderen – mit...

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*„Meinen Herrn haben sie weggeholt, und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben.“ Sie sprach das und wandte sich zurück – da schaut sie: Jesus steht da: Sie wusste aber nicht, dass es Jesus war. Sagt Jesus zu ihr: „Frau, was weinst du? Wen suchst du?“ Da sie wähnt, es sei der Gärtner, sagt sie zu ihm: „Herr, wenn du ihn weggetragen hast, sprich zu mir, wo du ihn hingelegt hast, damit ich selber ihn weghole.“*

Maria von Magdala wird das zweite Mal auf ihr Weinen angesprochen, jetzt aber wird das Weinen gedeutet als Suche nach einer Person:

„Wen suchst du?“

Maria sucht nicht in erster Linie Trost, sie sucht (den toten) Jesus.

Was hat Jesus ihr bedeutet? Wen sucht sie, wenn sie Jesus sucht? Sicher den Menschen, die Beziehung, den Freund, die Freundschaft; aber auch die Lebensperspektive, all das, was Jesus durch sein Reden und Tun verkörpert hat und was ins Leben kommen will – auch bei und in ihr.

Sie erkennt Jesus nicht. Sie antwortet ihrem Gegenüber, ohne zu wissen, dass es Jesus ist.

Obwohl sie Jesus nicht erkennt: Er sieht sie in ihrer Not, ist da.

Ich gehe dem einen oder anderen Impuls nach:

- ➔ Was bedeutet Jesus mir?
- ➔ Inwiefern ist auch mir Jesus / Gott fremd, unerkennlich?
- ➔ Erlebte Gottferne muss nicht tatsächliche Gottferne sein

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Wen suchst du?

**Nach-Denken – Nach-Holen – Vertiefen****SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Maria von Magdala begegnet dem Leben..

Heute habe ich Zeit, auf die Woche zurückzuschauen.

- Grund, der mich hält
- Kraftquellen, Ressourcen
- Engel, Lichtblicke
- ungelösten Fragen Raum geben
- Wen suchst du?

Ich kann die eine oder andere Übung aus dieser Woche nachholen oder vertiefen.

Ich entscheide, welche meiner persönlichen Erfahrungen dieser Woche ich mit den anderen teilen möchte.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten,

Momente zum Innehalten: →An diesem Tag begleitet mich noch einmal ein Impuls aus der vergangenen Woche.

## 4. Woche

*„Maria!“*

*„Rabbuni!“*

*„Halt mich nicht fest!“*

*„Ich habe den Herrn gesehen.“*

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Machen Sie sich vertraut mit dem Text Joh 20,16 - 18, und vertrauen Sie dem Text.

Den Schrifttext langsam lesen - vielleicht laut –,  
sich einstellen auf den Schauplatz,  
sich die Atmosphäre vergegenwärtigen.

*16 Sagt Jesus zu ihr: Maria! Die wendet sich um und sagt zu ihm: Rabbuni!  
Das heißt: Lehrer!*

*17 Sagt Jesus zu ihr: Halt mich nicht fest! Denn noch bin ich nicht zum Vater  
aufgestiegen. Doch geh zu meinen Brüdern und sprich zu ihnen: Ich steige auf zu  
meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott.*

*18 Maria aus Magdala geht und kündigt den Jüngern an: Ich habe den Herrn gesehen!  
Und das habe er zu ihr gesprochen.*

Eine Hilfe könnte sein, dass Sie den Text abschreiben.  
Wörtliche Rede können Sie sich laut vorsprechen oder markieren.

Wie bei einem Weg, den ich gehe, auf den ich mich begeben,  
wie bei einem Spaziergang bleibe ich stehen, schaue, spüre nach.  
Ich lasse den Dialog zwischen Jesus und Maria von Magdala auf mich wirken.  
Ich bin dabei, höre und schaue.  
Was der Text bewirkt, auslöst, darf sein; auch, dass er nichts auslöst.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum  
Innehalten: → Denken Sie immer wieder an diesen Textabschnitt  
und achten Sie darauf, was Ihnen vom Text und zum Text einfällt.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Vom Wenden ist im Text die Rede:

V 14 „...und wandte sich zurück...“

V 16 „... wendet sich um und sagt zu ihm: Rabbuni!“

sich wenden  
ab-wenden  
zurück-wenden  
um-wenden  
zu-wenden  
...

Es ist ein körperlicher Vorgang  
und fast immer auch ein seelisch – geistiger:

- Distanz kann damit zum Ausdruck kommen,
- aber auch Nähe
- Umbruch und Aufbruch
- Flucht in die Vergangenheit
- sich neu ausrichten,
- ...

Welche Wendepunkte (bewegende Ereignisse, Situationen) in meinem Leben fallen mir ein?

Wodurch und durch wen sind sie ausgelöst worden?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Wer mich heute anspricht, dem wende ich mich mit einer ganzen Körperdrehung zu. Was beobachte ich?

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

**16** „Sagt Jesus zu ihr: Maria!

*Die wendet sich um und sagt zu ihm: Rabbuni! Das heißt: Lehrer!*

Bevor Jesus Maria von Magdala anspricht, dreht er sich zu ihr um, die an ihm vorbeigelaufen sein muss.

- Es ist eine Szene, wie sie in vielen arabischen (und allen) Liebesgeschichten geschildert wird, auch im alttestamentlichen Hohen Lied der Liebe

*„Des Nachts auf meinem Lager suchte ich ihn, den meine Seele liebt. Ich suchte ihn und fand ihn nicht. Aufstehen will ich, die Stadt durchstreifen, die Gassen und Plätze, ihn suchen, den meine Seele liebt. Ich suchte ihn und fand ihn nicht. Mich fanden die Wächter bei ihrer Runde durch die Stadt. Habt ihr ihn gesehen, den meine Seele liebt? Kaum war ich an ihnen vorüber, fand ich ihn, den meine Seele liebt.“ (Hld 3,1–4)*

- Sie erinnert an Jes 43,1:

*„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst;  
habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“*

- *„Vielleicht ist das der Kern aller Liebesgeschichten der Welt:  
erkennen und erkannt werden im ureigensten Wesen“*

aus: Hannelore Morgenroth, Was Gott in uns träumt, Seite 205

Was wird durch diese Szene in mir ausgelöst?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: →An wen möchte ich an diesen Tag liebevoll denken und es vielleicht auch mitteilen?

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*„Die wendet sich um und sagt aramäisch zu ihm:  
Rabbuni! das heißt: mein Lehrer!“*

„Rabbuni“

- zeigt die Achtung und den Respekt vor dem Angesprochenen
- Maria von Magdala weiß sich als erkannt
- Maria von Magdala erkennt in dem Auferstandenen Jesus
- der Meister der vergangenen Jahre ist auch der bleibende Meister;
- und doch beginnt eine Jüngerschaft unter neuem Vorzeichen:  
Jesus wird zum inneren Meister

zur Meditation:

Begegnungen im Garten

In jenem Garten

mit dem Baum in der Mitte

Verführung zu Misstrauen

Durch den habgierigen Griff

wird todbringend die Erkenntnis

von gut und böse

In jenem Garten

mit dem Grab in der Mitte

so vertraut dein Name

Durch die hauchfeine Berührung

erkennst du den Lebendigen

alles ist gut

aus: Andreas Knapp, Weiter als der Horizont

Nachdem Sie sich Zeit genommen haben, das Gedicht auf sich wirken zu lassen, können Sie überlegen,

- es auswendig zu lernen
- es abzuschreiben
- in die Tasche zu stecken
- in den Tag mitzunehmen

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Ich rezitiere das Gedicht oder mich berührende Verse daraus.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*17 „Sagt Jesus zu ihr:*

*Halt mich nicht fest! Denn noch bin ich nicht zum Vater aufgestiegen.*

*Doch geh zu meinen Brüdern und sprich zu ihnen:*

*Ich steige auf zu meinem Vater und eurem Vater,*

*zu meinem Gott und eurem Gott.“*

Maria von Magdala muss loslassen, denn der Auferstandene ist

- nicht mehr greifbar
- nicht berührbar wie bisher;
- nicht Besitz
- nicht gesichert zu haben

Der Auferstandene

- stiftet neue Beziehung: nennt die Jünger Brüder
- nennt das Ziel für ihn und uns

Wir kennen das: schöne Momente und Augenblicke innerer Gewissheit wollen wir festhalten; das ist aber nicht möglich.

Solche Momente verändern die Gegenwart und geben Kraft für die Zukunft.

Solche Momente verändern mich, öffnen mich, richten mich neu aus, geben eine neue Wendung.

Kann ich solche Momente in meinem Leben entdecken, welche waren es?

Wo kommen solche Wendepunkte (noch heute) in meinem Leben zum Tragen?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum

Innehalten: → Ich denke immer wieder an die Morgenmeditation.

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

*18 Maria aus Magdala geht und kündigt den Jüngern an:  
„Ich habe den Herrn gesehen!“  
Und das habe er zu ihr gesprochen.“*

Das griechische Wort, das hier für „gesehen“ gebraucht wird, bedeutet

- ein inneres Sehen, eine innere Erfahrung
- eine Vision;
- wird von Paulus gebraucht:  
„Habe ich nicht Jesus, unseren Herrn, gesehen?“ (1 Kor 9,1)
- wird benutzt, wenn im Alten Testament von der Erscheinung JAHWEs berichtet wird
- setzt das Suchen und Lieben voraus

Zwei – eine Frau und ein Mann - aus dem Kreis der Jünger und Jüngerinnen Jesu spielen eine besondere Rolle für den spirituellen Weg:

Maria von Magdala und der Jünger, den Jesus liebte.

Sie stehen modellhaft für die Gemeinde des Johannes-Evangeliums. Sie sind Geliebte und Liebende. Sie gehen mit Jesus, bleiben bei ihm unter dem Kreuz, suchen sein Grab auf, suchen Jesu Nähe und kommen zum Glauben, zum Sehen. Die Liebe lässt den Auferstandenen erkennen; die Liebe überwindet den Tod und öffnet das Auge.

Das ist der Weg für eine jede Jüngerin, für einen jeden Jünger Jesu.

Und was Jesus zu Maria von Magdala sagt, könnte jeder und jede im Sterben sagen:  
*„Halt mich nicht fest. Ich gehe zu meinem Vater und eurem Vater.“*

Mit Maria von Magdala wird uns der Weg und das Ziel unseres Glaubens, der Weg und das Ziel unseres Lebens vor Augen gestellt.

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten, Momente zum Innehalten: → Welchen Moment aus der Meditation will ich heute erinnern?

**SAMMLUNG**

Mein persönliches Ritual für jeden Tag mit Geste, Anfangsgebet und Stille-Übung.

**BESINNUNG**

Maria von Magdala begegnet dem Leben.

Heute habe ich Zeit, auf die Woche zurückzuschauen.

*„Maria!“*

*„Rabbuni!“*

*„Halt mich nicht fest!“*

*„Ich habe den Herrn gesehen.“*

Welche Momente aus der Woche sind mir in Erinnerung?

- Wo habe ich mich wohl gefühlt? Was ist mir schwer gefallen?
- Was hat mich besonders berührt?
- Was ist mir wichtig geworden?

Ich kann die eine oder andere Übung aus dieser Woche nachholen oder vertiefen.

Gibt es einen Impuls, dem ich nochmal nachgehen will?

**GEBET ZUM ABSCHLUSS****IMPULS FÜR DEN TAG**

Am Tag gibt es immer wieder Unterbrechungen und Wartezeiten,  
Momente zum Innehalten: → An diesem Tag begleitet mich noch einmal ein Impuls  
aus der vergangenen Woche.