

Ölberggedenken am Donnerstagabend¹

Ich suche einen Ort und eine Zeit, wo ich für einige Augenblicke wirklich zur Ruhe kommen kann. Es kann helfen, auf den Atem zu achten, ihn ruhig kommen und gehen zu lassen, ohne ihn willentlich zu beeinflussen. Im Vorbereitungsgebet bitte ich darum, dass Gottes Geist mich jetzt für seine Gegenwart öffnet.

Herr, du allein weißt,
wie mein Leben gelingen kann.
Lehre mich,
in der Stille deiner Gegenwart
offen zu werden für das,
was Du in Deinem Wort für mich bereithältst.
Hilf mir loszulassen,
was mich daran hindert,
Dir zu begegnen.
Amen.²

Dann lese ich den Schrifttext von der Ölbergstunde Jesu und verweile bei ihm. Ich öffne meine Gedanken und mein Empfinden für das, was mich bewegt und anspricht.

Markusevangelium 14,32-42

Sie kamen zu einem Grundstück, das Getsemani heißt, und Jesus sagte zu seinen Jüngern: Setzt euch hier, während ich bete! Und er nahm Petrus, Jakobus und Johannes mit sich. Da ergriff ihn Furcht und Angst und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht! Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete, dass die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe. Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst. Und er ging zurück und fand sie schlafend. Da sagte er zu Petrus: Simon, du schläfst? Konntest du nicht einmal eine Stunde

wach bleiben? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. Und er ging wieder weg und betete mit den gleichen Worten. Als er zurückkam, fand er sie wieder schlafend, denn die Augen waren ihnen zugefallen; und sie wussten nicht, was sie ihm antworten sollten. Und er kam zum dritten Mal und sagte zu ihnen: Schlaft ihr immer noch und ruht euch aus? Es ist genug. Die Stunde ist gekommen; siehe, jetzt wird der Menschensohn in die Hände der Sünder ausgeliefert. Steht auf, wir wollen gehen! Siehe, der mich ausliefert, ist da.³

Ich schließe die Meditation des biblischen Textes mit einer kurzen Anrufung:

Jesus, in deiner Ölbergangst ganz EINS mit dem himmlischen Vater,
erbarme dich unser!

Nun öffne ich mich im Gebet für die Anliegen meiner Mitmenschen und der Welt und für das, was mich selbst bedrängt.

Ich lasse vor meinen inneren Augen jene Menschen und Situationen auftauchen, denen ich mein Gebetsgedenken jetzt besonders widmen möchte. Ich nehme all die Angst, Sorge und Unsicherheit in das stille Gebet mit hinein.

Alle und alles lasse ich schließlich einfließen in das Gebet des Herrn:

Vater unser im Himmel
geheiligt werde dein Name
dein Reich komme
dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute
und vergib uns unsere Schuld
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern
und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.

¹ Zusammenstellung und Hintergrundfoto: P. Janßen

² Frei nach einem Gebet von Peter Köster SJ

³ Einheitsübersetzung 2016