

Anselm Grün

# Sieben Schritte ins Leben

Ostern entgegengehen – ein spiritueller Weg



FREIBURG · BASEL · WIEN

Bildnachweis:

S. 31: Christus mit Buch, byzantisches Mosaik (11.–12. Jhd.),  
Berlin, Staatl. Museen.

S. 53: Der Apostel Johannes an der Brust Jesu  
(sog. Johannesminne), Schwaben um 1310,  
Kloster Heiligenkreuztal, Foto: Andeas Praefcke.



Neuausgabe 2021

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Erweiterte Ausgabe der erstmals 2010 im Kreuz Verlag unter dem Titel  
»Sieben Schritte ins Leben. Die Worte Jesu am Kreuz – sich einlassen auf  
Ostern« erschienenen Ausgabe

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: © Shutterstock / Vaclav Volrab

Satz: de·te·pe, Aalen

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06867-6

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Ostern entgegengehen – Der Weg der Volksfrömmigkeit</b>	<b>12</b>
Die vierzehn Stationen des Kreuzwegs 13 · Verehrung der fünf Wunden Jesu 16 · Die sieben Worte Jesu am Kreuz 21	
<b>Palmsonntag – Auf dem Weg der Vergebung</b>	<b>24</b>
Anregungen für den Tag 29 · Das erste Wort Jesu am Kreuz – die Quelle der Vergebung 30 · Gebet 34	
<b>Montag – Auf dem Weg der Hoffnung</b>	<b>37</b>
Anregungen für den Tag 41 · Das zweite Wort Jesu am Kreuz – die Quelle der Hoffnung 43 · Gebet 46	
<b>Dienstag – Auf dem Weg der Liebe</b>	<b>47</b>
Anregungen für den Tag 52 · Das dritte Wort Jesu am Kreuz – die Quelle der Liebe 54 · Gebet 58	
<b>Mittwoch – Auf dem Weg des Vertrauens</b>	<b>59</b>
Anregungen für den Tag 62 · Das vierte Wort Jesu am Kreuz – die Quelle des Vertrauens 63 · Gebet 67	
<b>Gründonnerstag – Auf dem Weg der Verwandlung</b>	<b>68</b>
Anregungen für den Tag 76 · Das fünfte Wort Jesu am Kreuz – die Quelle der Verwandlung 78 · Gebet 81	
<b>Karfreitag – Auf dem Weg der Heilung</b>	<b>82</b>
Anregungen für den Tag 87 · Das sechste Wort Jesu am Kreuz – die Quelle der Heilung 89 · Gebet 92	

<b>Karsamstag – Auf dem Weg der Spiritualität</b>	<b>93</b>
Anregungen für den Tag 95 · Das siebte Wort Jesu am Kreuz – die Quelle der Frömmigkeit 96 · Gebet 100	
<b>Ostersonntag – Auf dem Weg der Freude</b>	<b>101</b>
Anregungen für den Tag 109 · Gebet 111	
<b>Ostermontag – Auf dem Weg des Lebens</b>	<b>112</b>
Anregungen für den Tag 116 · Die sieben Worte des Auferstandenen – Quelle des Lebens 117 · Gebet 127	

# Einleitung

Ostern ist das erste und höchste Fest der Christenheit. Schon lange bevor die Christen Weihnachten gefeiert haben, haben sie Ostern als die Mitte ihres Glaubens und als das eigentliche Fest ihres Lebens verstanden. Schon im vierten Jahrhundert hat die Kirche nicht nur das *triduum sacrum* (die heiligen drei Tage von Karfreitag bis Ostersonntag) gefeiert, sondern die ganze Woche als heilige Woche begangen. Die Griechen sprechen von der heiligen Pascha-Woche oder von der Großen Woche. Man hat sie vor allem in Jerusalem besonders begangen, indem man täglich mehrmals besondere Gottesdienste zu verschiedenen Stunden gefeiert hat. Oft haben die frühen Christen die ganze Woche über gefastet, um sich auf die Nacht aller Nächte, auf die Osternacht, vorzubereiten. Heute ist ein neues Verständnis für die besondere Bedeutung der Karwoche erwacht. Man möchte Ostern nicht einfach nur am Ostersonntag feiern. Viele Menschen haben das Bedürfnis, sich die ganze Karwoche über auf das Osterfest vorzubereiten. Sie spüren, dass sie in dieser Woche das eigentliche Geheimnis des Glaubens feiern, das Geheimnis, dass Christus den Tod besiegt hat und uns Anteil schenkt an seiner Auferstehung. Wenn ich daher in die Spiritualität der einzelnen Tage der Karwoche einführe und wie sie in Gottesdienst und Liturgie gefeiert wird, dann soll das nicht nur eine Hilfe sein, die Karwoche bewusster zu begehen. Es ist vielmehr auch eine Anleitung zum christlichen Leben, die die Leserinnen und Leser auch während des Jahres für sich nutzen

können, wenn sie sich etwa zu Exerzitien oder zu stillen Tagen zurückziehen. Die Gedanken wollen helfen, das Geheimnis unserer Erlösung durch Jesus Christus und das Geheimnis unseres Lebens zu verstehen und an der Quelle zu trinken, die uns durch Tod und Auferstehung Jesu erschlossen wurde.

Schon als kleiner Junge hat mich die Karwoche immer sehr fasziniert. Als Ministrant habe ich da in den langen Gottesdiensten ministriert. Da gab es vorher ausführliche Ministrantenproben, in denen wir nicht nur äußerlich den Dienst eingeübt haben, sondern auch etwas über den Sinn dieser liturgischen Handlungen hörten. In der Abtei Münsterschwarzach habe ich dann als Mönch diese Woche immer als etwas Besonderes erlebt. 25 Jahre lang habe ich mit Jugendlichen diese Tage gefeiert. Da versuchten wir, das liturgische Geschehen im Gottesdienst in der Gruppenarbeit für uns persönlich aufzuschließen. Das, was in der Passion Jesu geschehen ist, sollte uns einen Weg zeigen, wie wir heute mit dem umgehen können, was uns durchkreuzt. Und wir wollten verstehen, was Erlösung für uns heute bedeutet und wie sie unser Leben verwandelt.

Viele der jungen Menschen, die zu uns kamen, versuchten, auch daheim die Karwoche intensiver zu gestalten. Aber oft scheiterten sie mit diesem Vorhaben. Der Alltag war zu stark, als dass sie diesen Tagen ein besonderes Gepräge geben konnten. Sie gingen zwar in die Gottesdienste und Andachten. Aber wenn die Liturgie nicht eingebettet ist in einen persönlichen spirituellen Weg, vermag sie das Leben nicht genügend zu prägen. In diesem Buch möchte ich Anregungen geben, die Karwoche – angefangen vom Palmsonntag bis zum Oster-

sonntag – bewusster zu feiern. Ich möchte die wichtigsten Themen der Andachten und Gottesdienste, die in der Karwoche gefeiert werden, meditieren und Anregungen geben, wie wir unseren Alltag damit gestalten können, damit es für uns wirklich eine heilige Woche wird, so wie man in Italien diese Woche nennt: *settimana santa* – heilige Woche. Es soll eine Woche sein, die uns heilig ist und die uns heiligt und heilt. Die liturgischen Texte dieser Tage bringen uns mit den wesentlichen Themen unseres christlichen Glaubens in Berührung. Indem wir die Liturgie feiern und uns in sie hineinmeditieren, möge an uns Erlösung und Verwandlung geschehen.

Sieben ist von jeher eine heilige Zahl. Die Woche hat sieben Tage. Wir kennen sieben Sakramente und sieben Gaben des Heiligen Geistes. Sieben ist die Zahl der Verwandlung. Das Irdische wird von Gottes Geist erfüllt und verwandelt. So möchte ich mit den sieben Tagen der Karwoche noch eine andere spirituelle Tradition verbinden, die die sieben Worte Jesu am Kreuz meditiert. Schon seit dem Mittelalter hat man gerne die sieben Worte Jesu am Kreuz betrachtet. Die Karwoche ist die geeignetste Zeit, um sich täglich einem dieser sieben Worte Jesu zu widmen. Die spirituelle Tradition hat diese sieben Worte Jesu am Kreuz sehr geliebt. Sie hat in diesen sieben Worten den Geist Jesu gespürt. In diesen Worten ist Jesu Geist gleichsam verdichtet. Er wird für uns im Wort erfahrbar. Indem wir diese Worte Jesu am Kreuz meditieren und sie in der Meditation in unser Herz eindringen lassen, werden wir mehr und mehr vom Geist Jesu erfüllt und verwandelt.

Wir können auf verschiedene Weise mit diesen sieben Worten Jesu umgehen. Die erste Möglichkeit: Wir halten

diese Worte Jesu in unsere sieben Grundängste hinein, die uns immer wieder befallen. Die Worte Jesu wollen unsere Ängste verwandeln und heilen. Die zweite Möglichkeit: Wir verstehen die sieben Worte Jesu als Quellen, aus denen wir schöpfen können, um unseren Glauben zu stärken und um unsere Wunden zu heilen. Die heilende Kraft des Kreuzes Jesu Christi kommt uns in diesen Worten entgegen. Die dritte Möglichkeit: Seit jeher verstehen wir das Kreuz Jesu Christi als den Ort, an dem das Geheimnis unserer Erlösung sichtbar wird. So können wir die Worte Jesu in unsere Schuld und in unsere Selbstwürfe hineinhalten. Dann werden wir in diesen Worten die vergebende Liebe Jesu Christi erfahren und frei werden von aller Selbstzerfleischung durch Schuldzuweisung. Die Worte Jesu wollen uns helfen, von unseren Schuldgefühlen loszukommen. Es gibt Menschen, die sich selbst nicht vergeben können. Sie kreisen immer um ihre Schuldgefühle. Die Worte Jesu wollen die inneren Worte, mit denen wir uns selbst verurteilen, entmachten und unseren Geist mit den heilenden und erlösenden und befreienden Worten Jesu erfüllen. Die vierte Möglichkeit: Die Worte Jesu am Kreuz sind Ausdruck seiner Liebe, mit der er uns am Kreuz bis zur Vollendung geliebt hat. Indem wir die Worte Jesu in unser Herz hineinhalten, wird es von der Liebe erfüllt, die Jesus uns am Kreuz erwiesen hat. Johannes beschreibt die Liebe Jesu am Kreuz als Freundschaftslove. »Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt« (Joh 15,13). Diese Liebe will all die Gegensätze in uns, an denen wir oft leiden, erfüllen, damit wir uns ganz und gar geliebt fühlen, mit unseren Stärken und Schwächen, mit unseren Licht- und Schattenseiten.



Eine fünfte Möglichkeit wäre, diese Worte nicht nur zu meditieren, sondern sie durch die Musik in das eigene Herz fallen zu lassen. Seit jeher haben Musiker diese Worte vertont. Heinrich Schütz hat die Worte für Singstimmen eindrucksvoll komponiert. Josef Haydn meditiert in sieben langsamen Sätzen rein instrumental diese Worte. Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, die Musik von Schütz oder Haydn lieben, dann lassen Sie die Worte Jesu durch die Musik in alle Bereiche Ihrer Seele und Ihres Leibes eindringen. Die Musik hat die Fähigkeit, auch unbewusste Schichten unserer Seele anzusprechen, sodass die Worte Jesu in ihrer heilenden und erlösenden Wirkung in uns eindringen. Indem wir die Musik hören, geschieht an uns Erlösung. Wir brauchen gar nicht an die Erlösung zu glauben. Sie greift nach uns. Die Musik lässt die heilende Liebe Jesu hörbar werden. »Hören führt in die Geborgenheit«, sagt Martin Heidegger. Indem wir die Worte Jesu in der Musik hören, erfahren wir die Zugehörigkeit zu Jesus Christus. Wir bergen uns in seiner Liebe.

# Ostern entgegengehen – Der Weg der Volksfrömmigkeit

Die Volksfrömmigkeit hat verschiedene Wege entwickelt, das Geheimnis der Erlösung, das wir an Ostern feiern, durch konkrete Andachten oder Rituale in das Herz der Menschen einzuprägen. Die Volksfrömmigkeit ist der Versuch, das Geheimnis der Erlösung durch Bilder darzustellen, die das Herz der Menschen ansprechen. Wenn man will, könnte man die Volksfrömmigkeit eine Weise der tiefenpsychologischen Schriftauslegung nennen. Denn die Volksfrömmigkeit hält sich nicht wörtlich an die Bibel, sondern greift biblische Impulse auf, um sie in archetypische Bilder zu kleiden. Auf diese Weise berühren die biblischen Bilder die Herzen der Gläubigen. Archetypische Bilder führen uns in die eigene innere Mitte. Sie zentrieren uns und bringen uns in Kontakt mit unserem wahren Selbst, mit dem ursprünglichen und unverfälschten Bild, das Gott sich von uns gemacht hat.

Es sind vor allem drei Wege, die uns in das Geheimnis der Passion Jesu so einführen, dass darin schon die verwandelnde und heilende Kraft von Ostern erfahrbar wird. Schwerpunkt in diesem Buch sind die »Sieben Worte Jesu«. Ich habe sie meditiert als einen Weg, die Ängste unseres Herzens zu verwandeln. In den »Sieben Worten Jesu am Kreuz« ist immer schon die Kraft der Auferstehung erfahrbar. Die Auferstehung Jesu ist hier das Bild der Hoffnung, dass alles in uns verwandelt werden kann: Es gibt keine Dunkelheit, die nicht vom Licht

erleuchtet wird, keine Erstarrung, die nicht vom Leben aufgebrochen wird, kein Scheitern, das nicht zu einem Neuanfang wird. Und es gibt keine Angst, die nicht durch Jesu Auferstehung von den Toten in Vertrauen und Zuversicht verwandelt werden kann.

Zwei andere Wege der Volksfrömmigkeit, die unser Herz für das Geheimnis der Erlösung, die in der Auferstehung Jesu sichtbar wird, bereiten sollen, sind der Kreuzweg mit seinen vierzehn Stationen und die Verehrung der fünf Wunden Jesu. Ich möchte auch diese beiden Wege kurz beschreiben.

## Die vierzehn Stationen des Kreuzwegs

Den Kreuzweg geht man, indem man die einzelnen Stationen meditiert und dann von einer Station zur anderen weitergeht. Manchmal sind die vierzehn Kreuzwegstationen an den Innenwänden der Kirche dargestellt, dann geht man den Weg in der Kirche. Beliebter sind aber Kreuzwege, die im Freien stehen, die häufig zu einer Wallfahrtskirche führen. Dann ist der Kreuzweg auch ein richtiger und gar nicht so kurzer Weg, den wir gehen. Oft genug führt dieser Weg bergauf, so dass wir durchaus die körperliche Anstrengung spüren.

Vierzehn ist die Zahl von Heilung und Hilfe. Es gibt in Babylon vierzehn heilende Götter. Und wir kennen im Christentum vierzehn Nothelfer. Es ist also eine Zahl mit tieferem Symbolgehalt. Und es sind in der Tat archetypische Stationen, die wir da durchschreiten. Diese Statio-

nen sind so nicht alle in der Bibel beschrieben. Doch die Volksfrömmigkeit kennt für sich die Freiheit, archetypische Bilder zu entwickeln, die das Geheimnis der Erlösung ausdrücken.

Da ist das Bild der Verurteilung. So lautet die erste Station: »Jesus wird zum Tode verurteilt.« Wir werden immer wieder ungerecht bewertet und verurteilt. Und wir können uns gegen die ungerechte Verurteilung nicht wehren. Wir können sie nur gemeinsam mit Jesus aushalten, in der Hoffnung, dass Gott uns gerechtspricht.

Die zweite Station: »Jesus nimmt das Kreuz auf seine Schultern.« Wir werden wie Jesus gezwungen, das Kreuz auf uns zu nehmen.

Das bedenkt die dritte Station. Oft genug lastet das Kreuz auf uns. Und wir fallen unter dem Kreuz. Der Kreuzweg kennt ein dreimaliges Fallen, in der dritten, siebten und neunten Station. Es ist tröstlich für uns: Auch wenn wir immer wieder fallen, wir sollen uns selber nicht fallen lassen, nicht aufgeben. Jesus, der dreimal fällt, will uns Hoffnung schenken, dass wir letztlich doch aufstehen, auferstehen gemeinsam mit Jesus Christus, der vom Tode auferstanden ist.

Der Kreuzweg kennt als vierte Station die Begegnung Jesu mit seiner Mutter. Der Schmerz, den Mütter um ihre Kinder haben, wird hier ausgedrückt und verwandelt.

Die fünfte Station »Simon von Zyrene hilft Jesus das Kreuz tragen« möchte unsere Hoffnung stärken und die Zuversicht geben, dass wir nicht allein gelassen sind mit unserem Kreuz, dass auch uns Menschen zu Hilfe kommen.

Genauso tröstlich ist die sechste Station, in der Veronika Jesus das Schweiß Tuch reicht und sie sein wahres

Bild als Geschenk bekommt. Der Kreuzweg lädt uns ein, im Leid unser wahres Bild zu entdecken.

Die achte Station heißt: »Jesus begegnet den weinenden Frauen.« Jesus braucht nicht unser Mitleid. Er geht den Weg des Leidens, damit wir umkehren, damit wir den Weg zu Gott gehen.

Die zehnte Station lautet: »Jesus wird seiner Kleider beraubt.« Entblößtwerden, Bloßgestelltwerden, das kennen wir zur Genüge. Wenn Jesus seiner Kleider beraubt wird, können wir uns darin wiederfinden. Und wir brauchen uns unserer Nacktheit nicht zu schämen. Sie wird bedeckt von Jesu Liebe, der für uns nackt geworden ist.

Die elfte Station lautet: »Jesus wird an das Kreuz genagelt.« Er kann seinem Schicksal nicht enttrinnen. Und auch wir sind ans Kreuz genagelt. Wir selber sind das Kreuz. Doch Jesus verwandelt dieses Festgenageltsein durch seine Liebe.

Dann stirbt Jesus am Kreuz – so lautet die zwölfte Station. Jesus stirbt für uns. Er gibt sein Leben für seine Freunde hin, damit wir das Leben haben.

Die dreizehnte Station führt uns vor Augen: »Jesus wird vom Kreuz abgenommen und in den Schoß seiner Mutter gelegt.« Die Tradition hat dieses Bild der »Pietà«, der Mutter mit ihrem toten Sohn auf dem Schoß, gerne dargestellt. Dieses Andachtsbild war gleichzeitig ein Hoffnungsbild gegen den Tod. Besonders beliebt war dieses Bild im 14. Jahrhundert, in Zeiten der Pest. Das Bild will uns sagen: Wir werden im Tod nicht in das Grauen hinein sterben, sondern in die mütterlichen Arme Gottes. Gott wird uns so zärtlich umfassen wie Maria ihren toten Sohn umarmt.

Und die vierzehnte Station »Der heilige Leichnam Jesu

wird in das Grab gelegt« lädt uns ein, Altes zu begraben, damit wir dann mit Christus auferstehen können in das wahre Leben, in die wahre Freiheit, in der uns nichts Altes mehr festhält.

Für viele Menschen ist der Kreuzweg ein guter Weg, hoffnungsvoll und zuversichtlich mit ihren eigenen inneren und äußeren Leidensstationen umzugehen, sich selbst nicht aufzugeben, sondern sich im Weg Jesu wiederzufinden, in der Gewissheit, dass auch unser Weg über das Kreuz zur Auferstehung führt.

## Verehrung der fünf Wunden Jesu

Die dritte Weise der Volksfrömmigkeit, die Passion Jesu als Heilung unserer Wunden zu verstehen, ist die Verehrung der fünf Wunden Jesu. Auch in der Verehrung der fünf Wunden Jesu erkennen wir beide Aspekte: Zunächst gilt auch hier: Wir finden uns selbst in den Wunden wieder. Es sind unsere eigenen Erfahrungen von Verletztwerden, die wir in den Wunden Jesu erkennen. Dann ist aber auch das andere wichtig: Die Kunst hat die Wunden Jesu nämlich nicht selten golden, also nicht blutrot dargestellt. Dahinter steht der Glaube an die Verwandlung der Wunden Jesu, aber auch die Hoffnung auf die Verwandlung unserer Wunden.

Jesus wird – so sieht es die Tradition – auch mit seinen Füßen ans Kreuz angenagelt. Durch seine Füße bohrt sich ein großer Nagel. Diese beiden Fußwunden stehen für unsere Unfähigkeit, zu uns selbst zu stehen, einen

festen Grund unter den Füßen zu haben, für uns selbst einzustehen. Zu sich stehen ist ein Zeichen von Selbstvertrauen. Die Fußwunden verweisen uns auf unser mangelndes Selbstvertrauen. In Gesprächen begegne ich immer wieder Menschen, die sich darüber beklagen, dass sie zu wenig Selbstvertrauen haben. Sie können nicht zu sich stehen. Wenn sie jemand kritisiert, fallen sie leicht um. Sie passen sich der Meinung des andern an. Sie haben keinen festen und klaren Standpunkt, kein Stehvermögen. Sie können nichts durchstehen. Wenn Künstler die Fußwunden Jesu golden darstellen, so drücken sie damit auf der symbolischen Ebene auch das Vertrauen aus, dass auch unsere eigenen Fußwunden »vergoldet« werden. Dort, wo wir wenig Selbstvertrauen haben, wächst die Fähigkeit, anderen Vertrauen zu vermitteln, dass andere zu sich stehen können. Dann wird – wie es Hildegard von Bingen formuliert – unsere Wunde in eine Perle verwandelt. Durch die Wunde hindurch entdecken wir den Goldglanz unserer Seele, unsere Fähigkeit, die Wunden anderer zu heilen, die uns Gott geschenkt hat.

Die dritte Wunde ist die Herzwunde. Die Herzwunde steht für die verwundete Liebe. Herz ist die Mitte der Person. Und Herz ist der Sitz der Liebe. Die Herzwunde zeigt, dass wir als Person verletzt worden sind, nicht anerkannt, nicht wahrgenommen worden sind. Wir haben keine Wertschätzung erfahren. Und die Herzwunde zeigt, dass wir gerade in der Liebe verwundet worden sind. In der Liebe öffnen wir uns dem andern. Umso schmerzlicher ist die Wunde, die unserem Herzen zugefügt wird. Wir haben uns mit unserem offenen Herzen

verwundbar gemacht. Doch der andere hat diese Verwundbarkeit ausgenutzt. Er wollte uns bewusst seine Macht zeigen, indem er uns an unserer verwundbarsten Stelle, an der Stelle unserer größten Liebe, verletzt hat.

Die vierte und fünfte Wunde stellen die Handwunden dar. Ich sehe fünf verschiedene Aspekte dieser Handwunden. Ja, man könnte im Blick auf unsere eigenen Erfahrungen von fünf verschiedenen Verwundungen sprechen:

Die erste Handwunde in diesem Verständnis ist, dass wir festgenagelt werden auf ein bestimmtes Bild. Wir haben gar keine Chance, unser eigenes Leben zu leben, unsere einmalige Person nach außen zu zeigen. Das Bild, auf das andere uns festgenagelt haben, hindert uns daran, uns so zu zeigen, wie wir sind.

Die zweite Handwunde besteht darin, dass man uns festgehalten, festgeklammert hat. Wir durften nicht von zu Hause weggehen, weil wir den Eltern helfen mussten. Wir durften nicht studieren, weil wir daheim gebraucht wurden. Wir durften nicht den Beruf wählen, der uns Freude gemacht hätte. Wir wurden festgehalten in einem Lebenskonzept, das nicht das unsere war. Viele erleben gerade im Alter diese zweite Handwunde als sehr schmerzlich. Sie haben das Gefühl: Jetzt ist es zu spät. Jetzt kann ich nicht mehr das tun, was ich in meiner Jugend eigentlich tun wollte.

Die dritte Handwunde ist: von andern fallen gelassen zu werden. Jemand hat uns die schützende und bergende Hand weggezogen. Er hat uns fallen lassen. Wir haben seiner Hand vertraut. Sie gab uns Geborgenheit und Sicherheit. Wir fühlten uns angenommen, geliebt.