

unmöglich ist. Und ich hab's nie geschafft, auch nur einen zu überzeugen, daß Gott für mich existiert, weil ich mir selbst *nie* gewiß war. ... Nun, ich hatte so ziemlich aufgegeben. Ich wollte auch nicht mehr auf die Kurskorrektur fahren, aber meine Mutter sagte, ich sollte es doch nochmals versuchen, und schon allein einmal richtig nachzudenken über alles, wäre gut. Und da hab' ich mir halt gedacht: „Was soll's, ist ja sowieso egal, warum eigentlich nicht?“ Mit dieser Einstellung kam ich dann zu euch. Und in den ersten zwei Tagen, da war es dann für mich auch in der Gruppe so eisig und in den Gottesdiensten wäre ich oft am liebsten rausgerannt, ich hab' nichts und niemandem geglaubt. Und dann ging's plötzlich irgendwie aufwärts, ich weiß nicht wie und wann und warum. Das kann man nicht erklären. Ich begann alle Leute zu mögen, und ich fühlte mich ruhiger. – Und dann wurde es auch für mich Ostern ...“ (Stephanie, 19 J.).

Die Hoffnung auf die Auferstehung setzt Kräfte für die eigene Zukunft frei. Die neue Sicht der Zukunft „wirkt sich konkret in den Beziehungen zu meinem Freund und meinen Freundinnen aus. Wir haben wieder mehr Zeit füreinander, unternehmen mehr gemeinsam und bauen mit am Reich Gottes, machen vor allem praktische und notwendige Sachen, hängen nicht nur unseren Ideen nach.“ (Maria, 21 J.) Es passiert ein wenig mehr, was Roger Schutz, Prior in Taizé, rät: „Lebe das, was du vom Evangelium begriffen hast, und sei es noch so wenig.“

*Paul Imhof, München/Elisabeth Meuser, Elz*

## EINÜBUNG UND WEISUNG

### Im Kreuz ist Heil

Leibliches Meditieren als Weg zum Verständnis von Karfreitag und Ostern

Oftmals – allzu oft – findet man Kreuz-Meditationen, die nur noch dazu anleiten, sich in die Ganzheit und Universalität des Kreuzessymbols zu versenken. Leid, Tod, Zerrissenheit – was alles im Kreuze liegt – sind vergessen, werden verdrängt. Eine schlichte Körperübung kann diese Einseitigkeit aufbrechen.

– Wir stellen uns aufrecht hin und versuchen, die Geradheit und Würde des „Stehens“ zu erleben. Von Augustinus bis über Martin Luther hinaus klingt das Preislied vom Menschen, der aufrecht stehend Gott gleichsam ins Anlitz blickt: „Homo erectus“ – der aufrechte, der aufgerichtete, der aufrichtige Mensch.

Lockerungsübungen vertiefen die Erfahrung; Freiwerden von Schultern und Armen; ruhiges Atmen, damit der Leib im Aus- und Einströmen des Atems wachse, noch aufrechter werde; eine Geste des Hände-Erhebens, um sich innerlich nach oben zu richten; dazu die Erfahrung des sicheren Stehens auf dem Erdboden, wie verwurzelt mit dem Grund.

Ein Gedicht über Bäume von Heinz Piontek taucht aus der Erinnerung:

So wachsen!

In die Höhe,  
in die Tiefe

– Nun heben wir die Arme, so daß unser Leib in Kreuzform da ist. Auch jetzt geht es nicht um „Denken-über“, sondern um „Erfahrung-aus“ der Haltung des Leibes. Heinz Piontek fährt in seinem Baum-Gedicht fort:

und mit  
ausgebreiteten Armen.

Ganz erstaunlich, was ich immer wieder höre, wenn ich in diesen oder jenen Gruppen diese Übung mache: Die meisten erleben die Kreuzeshaltung als Gefährdung, als Ausgeliefertsein. Man erfährt sich angebunden an die Kreuzesform; jeder Beliebige kann von vorne herantreten und den ungeschützten Leib verletzen; immer stärker spürt man in der Gefährdung der Leibesmitte die Gefährdung der Existenzmitte.

Es sind reifere Leute, Menschen mit Lebenserfahrung, die das Kreuz in dieser Weise erleben; während die jugendlich-Unbekümmerten eher das Allumspannende der ausgebreiteten Arme erfühlen. „Seid umschlungen, Millionen“ dichtete Friedrich von Schiller; Franz von Assisi aber läßt sich im Tod nackt, in Kreuzesform, auf den Boden legen, um mit dem leidenden Herrn zu sterben.

– Dann sollte man in einem Gespräch versuchen, diese Erfahrung auszuwerten. Im Wort gelangen Erfahrungen noch tiefer ins Eigene.

Man muß kaum sagen, welche Einsichten in solchen Gesprächen geschenkt werden. Ein Grundgespür kommt auf: Wie harmlos und unrealistisch und daher auch inhuman sind doch „Kreuzes“-Meditationen, die das Leid verdrängen. Weder der eigenen Erfahrung noch dem Gotteswort der Schrift werden sie gerecht.

Meister Eckhart schrieb schon als junger Mann vom Leid, daß es das schnellste Tier sei, das zu Gott hinbringt; ein anderes Wort der Deutschen Mystik sagt: „Das Leid ist das Sakrament Gottes.“ Das biblische Zeugnis berichtet von dem auferstandenen Herrn, der am Ostertag die Wundmale des Karfreitags zeigte.

Ob eine Kreuzeserfahrung, die den zerschundenen Leib des Gekreuzigten vergißt, jemals zum Ostersieg des Auferstandenen führt?

– Wie eng, untrennbar eng, gehören Karfreitag und Ostersonntag zusammen! Nur der verletzte, zerschlagene Leib des Herrn ist – so erlebt es die Herz-Jesu-Frömmigkeit – Quelle der Osterfreude. Hier kann man nicht mehr trennen: Den Schmerz der Wunde damals, als Karfreitag war; die Freude des Ostersiegs heute, da wir die Früchte der Auferstehung genießen dürfen. Sondern beides gehört zusammen, bleibt eins in unserer Zeit, bleibt eins in der Wirklichkeit des Auferstandenen mit seinen Wundmalen. Ostern überwindet nicht den Karfreitag, sondern vollendet ihn. Reife Menschen belegen dies aus ihrer Erfahrung.

Wer die Hände ausbreitet, so wie der Herr am Kreuze hing, und so wie er seine Jünger segnete, der kann im Leib vielleicht schon eine Ahnung davon bekommen, daß auch für unsere Welt beides zusammengehört: Die eigene Verletzbarkeit und die Tiefe der Erfahrung; das Trauern und das Sich-Freuen; das Mit-Leiden und die Weite der Liebe. Beides wird mit den ausgebreiteten Armen des Kreuzes symbolisch und real ausgesprochen: Jesu Leid in der Hilflosigkeit des Kreuzes und Jesu Liebe zu allen Menschen, in der er den Tod besiegte. Seinen Tod und seine Auferstehung dürfen wir verkünden.

*Josef Sudbrack, München*