## Impuls für den Alltag

Die heiligen drei Tage - ein Vademecum

• Von Michael Becker

Mit dem morgigen Palmsonntag treten wir in die Heilige Woche ein, die Woche, in der wir Christen das Herz unseres Glaubens bedenken und tiefer verinnerlichen wollen. Vielleicht gehören Sie zu den Glücklichen, die die ganze Woche schon frei haben, vielleicht ist Ihnen wenigstens ab Freitag ein verlängertes Wochenende gegönnt.

#### 30 Minuten für Momente der Stille

Ich lade Sie ein, dieses Jahr den Heiligen Tagen eine besondere Prägung zu geben. Dazu ein Vorschlag:

Nehmen Sie sich ab Donnerstag jeden Tag 30 Minuten Zeit für eine stille Zeit für sich. Suchen Sie die Kirche Auferstehung Christi auf und nehmen sich den dort ausliegenden spirituellen Kirchenführer zur Hand.

Suchen Sie sich einen Platz in der Kirche, wo Sie sich gerade am wohlsten . fühlen. Dann kommen Sie zur Stille. Nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr, lauschen Sie Ihrem Atem und seinem stetigen Rhythmus.

Werden Sie sich gewahr, dass Sie den Atem nicht machen, sondern dass er in Ihnen geschieht. So wie der Atem immer wieder kommt und geht, so ist Gott in Ihrem Leben gegenwärtig, still und zuverlässig. Dann wählen Sie im Kirchenführer für jeden Tag einen der Abschnitte: Gründonnerstag Ambo und Altar, Karfreitag das Kreuz, Karsamstag der Grundstein und Ostersonntag Tabernakel und Auferstehungsfenster.

Gehen Sie zu den Orten, meditieren Sie die Texte, bedenken Sie die Fragen und Impulse. Schließen Sie die Gebetszeit mit einem Vater unser ab. Die Tage werden anders sein.

### Ostern heißt Aufstehen

Mit Ostern ist wieder alles auf rechten Kurs gebracht? So einfach ist es nicht.

• Von Jürgen Rieger

Oft stellen wir uns Ostern ziemlich harmlos vor. Dann denken wir: Karfreitag ist der Tod dran und Ostern das Leben, damit ist der Tod erledigt. Und da wir immer schon von Ostern wissen, ist der Karfreitag im Grunde nicht mehr so ganz ernst zu nehmen, eine Art Panne. Ostern ist alles wieder auf rechten Kurs gebracht. So einfach ist das nicht!

Die Wunden Jesu, die Zeichen seiner Hingabe, werden für immer die Merkmale sein, an denen er identifiziert wird. Er ist davon gezeichnet, auch als Auferstandener. Die Wunden sind nicht einfach weg, sie sind tief eingegraben in seine Existenz.

An Ostern kommt sein ganzes für uns gelebtes und durchlittenes Dasein zum Ziel. Die Jünger erkennen den Herrn nicht an dem, was er hat, sondern an dem, was er gegeben hat. Nicht irgendein Leben kommt zum Ziel, sondern das Leben dieses Jesus von Nazaret. Unverwechselbar dadurch, dass er sein Leben nicht für sich, sondern für uns gelebt hat, dass er seinen Tod nicht für sich, sondern für uns gestorben ist. Und Ostern liegt in der Konsequenz dieses Lebens und Sterbens. Ihm hat Gott in der Auferstehung Recht gegeben. Die Osterbotschaft weist in die Zukunft. Aber diese Zukunft hat schon begonnen. Sie kann beginnen, mitten in unserem Leben.



Der Auferstandene, Fensterausschnitt in Wilflingen von Albert Birk-Foto: Hildebrand

Das deutsche Wort "auferstehen" hat auch etwas mit Aufstand zu tun: Aufstand zu wagen gegen alles, was das Leben behindert, aufzustehen gegen Tendenzen in unserer Gesellschaft, die das Leben des Menschen einengen und bedrohen.

Ostern ist ein Aufstand des Menschen zu mehr Frieden, zu mehr Liebe, zu mehr Gerechtigkeit, zu mehr Würde, zu mehr Eigenverantwortung, zu mehr Versöhnung, zu mehr Menschsein, zu mehr Miteinander, zu mehr Glauben, zu mehr Vertrauen, zu mehr Gotteserfahrung.

Wie soll's gelingen? Indem wir uns zunächst selber zum Leben anstecken lassen und erheben. Aus eigenen Kräften, mit unseren eigenen Möglichkeiten und Stärken, Träumen und Visionen und der Sehnsucht nach alledem. Einer Sehnsucht, die selbst im Tod nicht abbricht.

Ihnen allen ein frohes Auferstehen - gegen den Tod und für das Leben!

### Lebensbalance wird 20

Unter dem Dach der Keb wirkt seit 20 Jahren die Männergruppe "Lebensbalance". Anlass, dem Gruppensprecher Walter Mauch Fragen zu stellen:

M. Becker: Walter, wie würdest Du in vier Worten euren Gesprächskreis beschreiben?

W. Mauch: Empathisch, kritisch, kreativ, kraftvoll.

Wo in eurem Kreis können interessierte Männer Kraft oder Kreativität erleben, wo seid ihr empathisch?

Diese Eigenschaften sind die Anforderung, die wir an uns selbst haben. Die Männergruppe bietet eine Vielfalt an Lebenserfahrung, Lebenskonzepten und an gelingendem Leben.

Im Gespräch "ein Verständnis für die Zusammenhänge des Lebens" zu bekommen. "Heiterkeit als Grundstimmung des Einverstandenseins mit dem Leben in Fröhlichkeit und Trauer" sowie Gelassenheit als

Lebenskonzepte zu entdecken ist unser Weg.

# Für das Jubiläum habt Ihr Euch etwas Besonderes ausgedacht, oder?

Ja, am 3. April kommt Wilhelm Schmid zu einem Vortrag: Dem Leben Sinn geben. Herzliche Einladung. Näheres zum Vortrag und zur Männergruppe auf der Homepage keb-rottweil.de.

Michael Becker