

## **7. Impuls – Woche vom 1. – 7. November 2009**

### **In der Vertrautheit mit dem Herrn wachsen**

Liebe Freunde in unseren Zellgruppen,

wir haben uns das letzte Mal Gedanken gemacht über den Sinn einer Zelle überhaupt. Ich möchte mit diesem 7. Impuls nun ein wenig in die einzelnen Aufgaben der Zelle hineingehen und gleichzeitig wieder mit Euch auf die Mutter Gottes schauen die in Nazareth verweilt. Nun ist sie zurückgekehrt aus Ein Karem, dem Ort wo sie bei ihrer Base Elisabeth und deren Mann Zacharias geweilt hat bis zur Geburt Johannes des Täuflers. Maria kehrt zurück und verweilt für die sechs verbleibenden Monate ihrer Schwangerschaft in Nazareth.

Vielleicht ist das auch ein wunderschönes Bild für das erste Ziel, das uns in unserem Zellsystem für die Zellgruppen anvertraut ist. Wir sollen, so heißt es, in den sieben Zielen der Zelle, als erstes in der Vertrautheit, in der Intimität mit dem Herrn wachsen.

Welch schöneres Bild könnte es für dieses Prinzip geben als auf Maria zu schauen in diesen sechs Monaten, in denen sie unmittelbar in ihrem Mutterleib das Wachsen ihres Herrn, das Wachsen des Jesuskinds unter ihrem Herzen erleben darf.

So wie in Maria Jesus heranwächst so möchte er, meine ich, auf analoge Weise, auf entsprechende Weise, auch in uns heranwachsen. So wie Maria das Heranwachsen ihres Christkinds erleben darf, so dürfen wir auch erleben, dass Christus in uns wachsen will. Eine Mutter hört ihr Kind, spürt ihr Kind, hört vielleicht sogar das Herz oder spürt das Herz des Kindes schlagen, spürt seine Bewegungen, spürt seine Anwesenheit. Auch wenn es uns im Glauben vielleicht nicht so häufig gegeben ist, dass wir die Anwesenheit Gottes in uns spüren, so ist es doch ein indirektes Spüren, ein in unseren Herzen aufsteigendes Wissen, dass dieser Jesus tatsächlich in mich genauso eingezogen ist wie damals in den Mutterleib von Maria.

Deswegen geht es auch immer wieder darum, wie eine Mutter zu ihrem Kind, Beziehung zu Jesus aufzunehmen. Das Gebet ist genau in dieser Liebesbeziehung zwischen Mutter und Kind, genauso auch wie in der Liebesbeziehung zwischen zwei jung Verliebten oder zwischen einem Ehepaar letztlich vorgebildet. Unser Glaube lebt intensiv davon, dass wir mit Jesus in Beziehung treten, ihn wahrnehmen.

Ich möchte Euch in diesem Sinne ein ganz einfaches Gebet in Erinnerung rufen, das wir als Christen dafür verwenden können. Wir nennen es auch gerne das Jesusgebet.

Wir können einfach den ganzen Tag über, wo immer wir auch sind, Jesus in unserem Herzen ansprechen. Sei es nur, dass wir dabei einfach den Namen Jesus in unseren Mund nehmen. Das ist dann auch schon Gebet. Oder wir können die etwas längere Form verwenden, die in der Ostkirche verbreitet ist, wo man im Jesusgebet fast mit dem Atem analog „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“ betet. Oder noch schöner vielleicht, können wir einfach zu Jesus in uns sagen: „Jesus ich liebe dich“ oder einfach nur noch „ich liebe dich, ich liebe dich, ich liebe dich...“. Wenn ich das so wiederhole, dann wird es uns auch immer wieder gegönnt sein, es wie ein Echo zurück zu hören. Wie Jesus Dir dann immer wieder sagt: „Ich liebe dich“.

Das Jesusgebet hilft uns zu wachsen, hilft uns zu wachsen in der Vertrautheit mit dem Herrn.

Diese Zeit Mariens in Nazareth, gerade diese sechs Monate bis zur Geburt, war keineswegs eine unproblematische Zeit. Es war eine höchst heiße Phase der Berufung Mariens, denn das Kind in ihrem Mutterleib war gefährdet. Ja, sie selbst musste um ihr Leben fürchten, war sie doch noch nicht mit Josef verheiratet und wie es im Matthäusevangelium heißt, zeigte sich jetzt dass sie ein Kind erwartete. Josef, der gerecht war, dachte darüber nach, ob er sich nicht besser in Stille von Maria trennen sollte, die ihn, so musste er glauben, so nahm er an, ihm untreu geworden war. Erst das Wort des Engels im Traum an Josef, dass er Maria als seine Frau zu sich nehmen soll, rettet dann das Leben der Mutter und des Kindes.

In der damaligen jüdischen Welt war es Gesetz und wäre es notwendig gewesen, wäre es geradezu Pflicht des Heiligen Josef gewesen, Maria, samt ihrem ungeborenen Kind natürlich, der Steinigung auszuliefern. In diese Ungewissheit hinein, auch in diese Spannung hinein in die Maria gestellt ist, in der Phase, wo Josef einerseits ihren Zustand erkennt, andererseits aber noch die Zeit braucht um die rechte Entscheidung zu treffen, da spüren wir, wie weit auch in ihr jetzt bereits das Vertrauen gewachsen ist. Sie weiß, sie ist in Gottes Hand.

Ich glaube, wenn wir in einer innigen Beziehung mit Jesus in uns leben, wenn wir in der Vertrautheit mit dem Herrn wachsen, dann wird es auch in unserem Leben immer öfter passieren, dass du lernst, ich kann mich auf Jesus immer verlassen. Ich brauche in dieser und jener Situation keine Angst haben, er hat mir versprochen, er ist bei mir, er steht zu mir, er lässt mich nicht los.

Ich denke auch an die erste Lesung, die wir am kommenden Sonntag im Gottesdienst hören werden, aus dem 1. Buch der Könige, vom Propheten Elia. Er wird von Gott nach Sarepta gesandt, zu einer Witwe, die eigentlich nichts mehr zu essen hat für sich und ihren Sohn, nur noch ein wenig Mehl im Topf, ein bisschen Öl im Krug und die schon den nahen Tod vorher sieht. Es ist Hungersnot. Es hat lange Zeit nicht geregnet. Elia gibt ihr den Auftrag: „backe auch für mich ein Stückchen Brot.“ Trotz des Widerspruchs der Witwe schaffte er noch einmal an: „Tu was ich gesagt habe.“ Und siehe da, die Frau hört auf das Wort des Propheten und so berichtet es uns das Buch der Könige, der Mehltopf wurde nicht leer und der Ölkrug ist nicht versiegt.

Ich glaube dieses Wachsen im Vertrauen auf den Herrn setzt immer diese innige Verbindung mit Jesus voraus wie sie Maria hatte. Damit sind wir bei dem was wir schon viele Jahre immer wieder auch in unserer Pfarreiengemeinschaft angeboten haben und was ich auch dieses Jahr, besonders auch Euch als Zellgruppenmitglieder, erneut ans Herz legen möchte.

Wir haben in den vergangenen Jahren immer zum 8. Dezember unsere Taufe erneuert, uns Maria geweiht, wie man es auch zum Ausdruck bringt. Ich möchte Euch herzlich einladen, dass wir alle miteinander in den Zellgruppen diese Taufenerneuerung/Marienweihe zum 8. Dezember dieses Jahres wieder vollziehen, wieder erneuern und uns auch wieder gemäß der Tradition des Heiligen Ludwig Maria Grignon de Montfort in dreiunddreißig Tagen, entsprechend den dreiunddreißig Lebensjahren Jesu, auf diese Marienweihe / Taufenerneuerung vorbereiten. Es wird in den nächsten Tagen dann auch wieder ein eigenes Weihevorbereitungsheft dazu geben.

Ich darf Euch herzlich einladen anhand dieses Heftchens diese Marienweihe vorzubereiten und sie dann zur gegebenen Zeit, es wird an einem Abend sein, am Vorabend des Hoch-

festes der Unbefleckten Empfängnis Mariens im Dezember dann, Eure Taufe entsprechend zu erneuern.

Wenn wir mit Maria so vertraut mit Jesus umgehen wie sie, dann werden auch wir zu demselben Vertrauen durchkommen, dass uns in unserem Leben nichts mehr erschüttern kann, sondern dass wir die Erfahrung machen, die auch diese Witwe erlebt hat. „Der Mehltopf wird nicht leer.“ Das wäre dann auch schon das Wort des Lebens, das ich Euch für diese Woche empfehlen möchte, genommen aus dem 1. Buch der Könige, 17, 14. Dort heißt es als Verheißung an die Witwe durch den Propheten: „Der Mehltopf wird nicht leer werden.“

Wenn wir uns dieses Wort diese Woche wieder mitnehmen, in dem Sinne, wenn ich irgendetwas habe wo ich vielleicht ein bisschen Angst habe, dann erinnere ich mich daran: „Der Mehltopf wird nicht leer werden.“ Oder wenn etwas vor mir ist wo ich nicht genau weiß was auf mich zukommt, immer wieder vertrauen: „Der Mehltopf wird nicht leer werden.“ Ich glaube vielleicht, das ist ein sehr praktisches und eindrucksvolles Wort für diese kommende Woche. Versuchen wir in der Vertrautheit mit dem Herrn in dieser Woche zu wachsen, in der Intimität. Dazu bitte ich nun wieder um den Segen Gottes für Euch.

### **Fragen:**

Wo erlebe ich die Gegenwart Jesu in meinem Leben?

Was hilft mir, in der Vertrautheit mit Jesus zu wachsen?

### **Das immerwährende Jesusgebet (Gotteslob 6,1)**

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich unser.

Die Anfänge dieser Gebetsform gehen zurück bis in die Zeit der Kirchenväter. Das Jesusgebet verbreitete sich vor allem in der Ostkirche, ist aber heute auch in weiten Kreisen des Westens bekannt.

Dieses Gebet ist eine Meditation, an der auch der Körper beteiligt ist. Der ganze Mensch soll frei sein von Unrast. Man muss sich zur Ruhe kommen lassen. Die Muskulatur soll völlig entspannt sein. Man wiederholt im Einklang mit dem Herzschlag oder mit dem Atem unablässig: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“, oder: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich unser“. So versenkt man sich in die Gegenwart Jesu.

Nicht nur die Versenkung in Gott wird durch diese ständige Anrufung des Namens Jesus gefördert, sondern auch die Empfindung von Frieden und Versöhnlichkeit gegenüber allen Menschen, das Zurücktreten der eigenen Interessen und die Gelassenheit. Das Jesusgebet wird von jenen, die es üben, als ein Weg zur inneren Freiheit bezeichnet.

Andere Jesusgebete:

Jesus, Jesus.

Jesus, dir leb ich; Jesus, dir sterb ich; Jesus, dein bin ich tot und lebendig.

### **Ein Wort aus der Wüste**

Zwei Brüder kamen zu einem Altvater, der zurückgezogen in der sketischen Wüste (in Ägypten) lebte. Der erste sagte zum ihm: „Ich habe das ganze Neue und Alte Testament auswendig gelernt!“

Der Alte entgegnete: „Du hast die Luft mit Worten angefüllt.“

Da sprach der zweite: „Und ich habe das ganze Alte und Neue Testament abgeschrieben und trage es hier in meinen Händen!“

Und diesem entgegnete er: „Du hast dein Zelle mit Papier angefüllt. Kennt ihr nicht den, der gesagt hat: Nicht in Worten erweist sich die Herrschaft Gottes, sondern in der Kraft“ (1 Kor 4,20).

Da fragten die Brüder den Altvater, wie es denn möglich sei, diese Kraft zu erlangen. Er sagte zu ihnen: „Wenn ihr stetig die Herzensruhe durch das Ruhegebet übt, ist der Anfang getan. Zu diesem Tun genügt Weniges. Ohne Auswendiglernen und Abschreiben wird euch das Wesentliche durch die strenge Armut einer kurzen Gebetsanrufung von selbst zufallen.“

Weisung der Väter (Apophthegmata Patrum 1034)