



Jesus selbst trat mitten unter sie
Sr. Christamaria Schröter 2014
Öl auf Leinwand, dreiteilig 80 x 120 cm

Fürchte dich nicht!
Friede sei mit dir!

Mit diesen Worten erreicht der Auferstandene die Herzen seiner verstörten Freunde und Freundinnen.

Ent-ängstigend!
Ent-waffnend!

Worte, die ins Herz treffen, ins Zentrum. Worte, die das ansprechen, was sich dort eingenistet hat und Vieles so eng werden lässt. Friede sei mit dir – das eröffnet Raum und Freiheit. Plötzlich scheint alles wieder durchlässig zu sein und es gibt wieder Luft zum Atmen.

Die Einladung, den alten furchtsamen Menschen mit all seinen verteidigenden Gewohnheiten abzulegen und als neuer

Jesus selbst trat mitten unter die Jünger und sprach zu ihnen: Friede sei mit euch! Sie erschrocken aber und fürchteten sich und meinten, sie sähen einen Geist. Und er sprach zu ihnen: Was seid ihr so erschrocken, und warum kommen solche Gedanken in euer Herz? Seht meine Hände und Füße, denn ich bin's selber. Fasst mich an und seht; denn ein Geist hat nicht Fleisch und Knochen, wie ihr seht, dass ich sie habe.

(Lukas 24,36-39)



befriedeter Mensch leben zu dürfen, verbindet sich zutiefst mit dem Osterfest und mit der Taufe.

Beides gehörte im frühen Christentum eng zusammen und drückt sich liturgisch in reicher Symbolik aus. Denn die Bewegung vom Dunkel ins Licht, von Angst und Verstrickung zu Freude und neuem Leben ist in Beidem. Der Tod mit all seinen lebensvernichtenden Facetten behält nicht das letzte Wort.

In der frühen Kirche wurden Menschen monatelang auf die Taufe vorbereitet. Verschiedenste Riten und Prüfungen mussten abgelegt werden, um die Entscheidung zu unterstreichen, von nun an Gottes Machtbereich angehören zu wollen. Das vollständige Untertauchen im Wasser – oft nackt und für viele hochgradig beängstigend, weil sie nicht schwimmen konnten – stellte dann den Höhepunkt ihres Vertrauens dar. Anschließend bekamen die erwachsenen Täuflinge als Zeichen ihrer neuen Zugehörigkeit zu Gott ein weißes Gewand. So wurden sie quasi zu neugeborenen Kindern – was der Name des Sonntags nach Ostern noch widerspiegelt: Quasimodogeniti.

**Fürchte dich nicht,
Ich habe dich erlöst,
ich habe dich bei deinem Namen gerufen –
du bist mein!** (Jes. 43,1)

Das ist ein vielgewählter Taufspruch, eine Zusage mit einem großen Versprechen. So groß, dass es Zeit braucht, sie zu verinnerlichen. Wo jemand sich vertrauensvoll in Gottes liebenden Schutzraum fallen lassen kann, wird sich das Leben verändern.

Bei den wenigsten Menschen geschieht das von heute auf morgen. Die meisten von uns gleichen eher einer Zwiebel, deren Schalen es Schicht um Schicht begreifen müssen. So muss es auch den Freunden und Freundinnen Jesu ergangen sein: Der Auferstandene zeigte sich ihnen anfangs immer wieder und ließ ihnen dabei Zeit, die neue Wirklichkeit zu begreifen.

Auch das Kirchenjahr schenkt uns Zeit, in dieses Vertrauen zu wachsen: 50 Tage sind es von Ostern bis Pfingsten – 50 Tage, sich immer wieder bewusst der Bewegung

des Lichts und der Freude anzuvertrauen. Ähnliches berichten übrigens auch die Neurowissenschaften: Um eine Gewohnheit zu ändern, braucht es mindestens vier Wochen der Einübung und Umgewöhnung.

**Fürchte dich nicht!
Friede sei mit dir!**

Diese Haltung verkörpert auch auf eindrückliche Weise die palästinensische Friedenspädagogin Dr. Sumaya Farhat-Naser. Sie hielt im vergangenen Herbst im Ordenshaus einen Vortrag. Als der Friedensprozess in Israel-Palästina vor 15 Jahren als gescheitert galt, hat sie als Christin nicht aufgegeben, für Frieden zu arbeiten. Sie hat ihre Professur als Botanikerin gegen praktischen friedenspädagogischen Unterricht an den Schulen des Landes eingetauscht. So versucht sie, der Gewaltspirale in ihrem Land entgegenzuwirken. Unermüdlich trainiert sie Menschen, gewaltgeladene Spannungssituationen mit unerwarteter Menschlichkeit kreativ zu unterlaufen, Angst abzubauen und Frieden im Kleinen zu bewirken.

Ostern ist jedes Jahr neu die Einladung, sich im eigenen Herzen berühren zu lassen: von der Gegenwart des Auferstandenen, die ent-ängstigend und ent-waffnend wirkt. Auch wenn es in der Welt äußerlich immer friedloser und bedrängender zugeht, gibt es einen bergenden Raum im Inneren, der davon unberührt bleibt und der von Liebe und Licht durchtränkt ist. Ihn können wir suchen; es ist der Raum des Auferstandenen in und unter uns.

In diesem Sinne: Fürchte dich nicht!
Und: Frohe Ostern!

Ihre Anne Mayer-Thormählen

ANLEITUNG FÜR EINE STILLE STUNDE

von Sr. Maria Ute Ehlert, Hof Birkensee

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort,

an dem sie allein und ungestört sind zu einer Tageszeit, die für Sie günstig ist, und nehmen Sie sich Zeit, den folgenden Text zu meditieren. Suchen Sie sich eine bequeme Sitzgelegenheit und -position und setzen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie Platz und kommen Sie zur Ruhe. Legen Sie bei Bedarf Papier und einen Stift bereit. So können Sie Gedanken, die Ihnen kommen, danach aufschreiben.

Fühlen Sie in Ihren Leib:

Ich spüre, wie ich sitze. Meine Füße berühren den Boden. Ich spüre meine Sitzhöcker auf der Unterlage. Ich spüre in meine Leibmitte und richte mich von innen her auf. Aufrecht sitze ich, ein aufrechter Mensch. Meine Hände ruhen schalenförmig im Schoß.

Entspannen Sie Ihren Leib:

Ich nehme meine Atmung wahr, lasse sie sein, wie sie ist, und atme alles Belastende aus.

Entspannen Sie Ihren Willen:

Alle Anspannung, allen Druck lasse ich abfließen.

Entspannen Sie Ihren Geist:

Ich entspanne meinen Geist. Was heute war, lasse ich los. Was kommen wird, ist noch nicht. Alles darf jetzt sein, wie es ist: Meine Verfassung, meine Gedanken, meine Gefühle. Es genügt, einfach da zu sein. Ich bin ganz gegenwärtig und wach. So öffne ich mich für Gottes Geist. Nichts machen, nur da sein im Jetzt. Da sein in Gottes Gegenwart.

Lesen Sie nun folgenden Text ruhig und langsam mehrmals und laut und lassen Sie ihn eine Weile in Ihrem Inneren nachklingen.



Mich nicht zu fürchten
bin ich gerufen
Dem vertrauen
der mir seine Hand auflegt
Trost spendet
wie eine wärmende Decke
Den Nistkasten meiner Seele öffnen
Loslassen des
Ja, aber...
Und wenn...
Hätte doch...
der Befürchtungen und Sorgen
Erfahrungen und Zweifel
Möglichkeiten und Grenzen
Mich einlassen auf Seine Botschaft
und selbst Frieden gebären

Wenn Sein Friedensgruß
in mir ein Echo findet
die in mir aufgerichteten Waffen
aus Furcht und Angst
zum Schweigen kommen
ich von Verletzungen und Wut
ablassen kann
mich in IHM geborgen weiß
wie ein gestilltes Kind
öffnet sich ein Raum in mir
Tief atme ich ein
entlassen aus ihrem Käfig
fliegt die Seele in die Weite
Furchtlos und friedvoll
den Moment auskosten

Auferstehung feiern



Liebe Freundinnen und Freunde der Community Christusbruderschaft Selbitz,

dass Jesus Christus vom Tod erstanden ist und so das Leben sich durchgesetzt und ER dem Tod für immer die Macht genommen hat, ist die wesentliche Botschaft unseres christlichen Glaubens. Darauf können wir uns gründen. Das ist gültig, auch wenn wir wenig oder scheinbar gar nichts davon sehen und spüren bei uns selbst oder im Blick auf das Geschehen in dieser Welt.

Die vor uns liegenden Kar- und Ostertage laden uns wieder neu ein, den Weg Jesu von seinem Leiden und Sterben bis hin zur Auferstehung zu bedenken und mitzugehen.

Möge uns aus dem Tod Jesu am Kreuz Heil und Leben zuwachsen und Hoffnung und Kraft, wenn wir am Ostersonntag einstimmen in die Freude, dass der Tod nicht das letzte Wort haben wird.

Auch für uns in der Community ist die Passions- und Osterzeit eine wichtige, kostbare Zeit, die wir als Einzelne und Gemeinschaft bewusst gestalten. In unseren Weg hineinnehmen und vor Gott bringen dürfen wir, was uns selbst bewegt, und das, was wir für diese Welt auf dem Herzen haben. Vielleicht mögen Sie mit uns innerlich verbunden beten und durch diese Tage gehen.

*Auferstandener Christus,
wir bitten dich,
lass es in uns Ostern werden.
Komm durch unsere verschlossenen Türen
mit deiner großen Freude
und mit deinem Frieden.
Begegne uns im Innersten unseres Herzens,
dass unsere Augen geöffnet werden für dich.
(Gebet von Hanna Hümmel)*

Wir wünschen Ihnen und denen, die zu Ihnen gehören, eine gesegnete Kar- und Osterzeit und danken Ihnen für Ihre Freundschaft und alle Zeichen der Verbundenheit,

Ihre 
Sr. Birgit-Marie Henniger, Priorin der Community



Deutscher Evangelischer
Kirchentag Nürnberg
7.-11. Juni 2023

WIR SIND DABEI!

Mit Schwestern und Tertiärgeschwistern. Sie finden uns im Caritas-Pirckheimer-Haus nahe des Bahnhofs. Wir bieten verschiedene Workshops an. Dazu informieren Sie sich bitte im Programmheft des Kirchentags. Am Freitag, 9.6., bieten wir um 8 Uhr ein Morgengebet im Caritas-Pirckheimer-Haus an.



SCHAUEN SIE DOCH MAL WIEDER

auf unserer Homepage vorbei. Regelmäßig veröffentlichen wir dort geistliche Impulse. Sie können unseren Sonntags-Gottesdienst nachhören oder -schauen. Wir informieren Sie über die Veranstaltungen in unseren Häusern und bieten regelmäßig auch digitale Treffen und einen monatlichen Podcast an.

IMPRESSUM

verantwortlich: Sr. Birgit-Marie Henniger

Community Christusbruderschaft Selbitz, Wildenberg 23, 95152 Selbitz

Tel. 09280 / 68-0; Fax: 09280 / 68-68; selbitz@christusbruderschaft.de; www.christusbruderschaft.de
Sparkasse Hochfranken IBAN: DE20 7805 0000 0430 1032 75 SWIFT: BYLADEM1HOF