



*„Nicht mehr ich lebe,
sondern Christus
lebt in mir.“*

Gal 2,20

Handreichung nur für den internen Gebrauch bestimmt.

Exerzitien im Alltag - 4. Woche

Der heilige Paulus – Leben **in** Christus

Wir beginnen die vierte Woche unserer Exerzitien mit Paulus. Bisher haben wir ihn kennengelernt als einen eifernden, verwandelten und missionarischen Menschen, der jeweils kompromisslos und entschieden seiner innersten Überzeugung folgte. Von Paulus sagen wir: Er ist ein Heiliger.

Er lebte, was Paul Claudel (1868-1955) einmal so ausdrückte:

„Heilige sind Menschen,
die in die Fußstapfen Jesu getreten sind,
doch jeder mit seiner eigenen Schuhgröße.“

Was heißt: „... mit seiner eigenen Schuhgröße“?

Jesus Christus ging als erster den Weg; er hinterließ Spuren in der damaligen Welt und in den Herzen der Menschen.

Seit seiner Berufung („Damaskuserlebnis“) folgte Paulus diesen Spuren und setzte sich unermüdlich und unerschrocken mit all seinen Fähigkeiten – und auch Grenzen – für die Verkündigung der Frohen Botschaft ein. Er wusste sich als ein Werkzeug in der Hand Gottes und als Vorbild für die noch „jungen“ Christen. In seinen Briefen weist er immer wieder darauf hin und lädt Männer wie Frauen ein, wie er zu leben, denn für ihn galt:

„Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2,20).

Darauf Bezug nehmend sagt Papst Benedikt XVI.:

„Das ‚In-Christus‘-Sein müssen wir in unser Alltagsleben hineinbringen, indem wir dem Beispiel des Paulus folgen, der immer mit dieser großen geistlichen Weite gelebt hat.“

(Aus: Benedikt XVI., Paulus entdecken, St. Benno-Verlag, Leipzig 2008, S. 8)

Dieser Hinweis, diese Einladung betrifft jede/n von uns.

Lassen wir uns auf den „Weg der Heiligkeit“ ein, indem wir den „Fußstapfen Jesu“ folgen – mit unserer je „eigenen Schuhgröße“.

Paulus hat es geschafft und die Kirche von damals bis in unsere Zeit geprägt. Heute soll/kann/will ich es schaffen – mit Gottes Gnade – und so meiner Mitverantwortung für das Leben (in) der Kirche, die – auch heute – missionarisch, lebendig und bezeugend sein soll, gerecht werden.

Nicht ich, sondern Du

Gott

Nicht ich, sondern Du
Nicht ich allein, sondern ich in Dir
Nicht einfach Du, sondern Du in mir

Ich in Deinen Verheißungen
und Du in meinen Gedanken

Ich in Deinem Willen
und Du in meinen Taten

Ich in Deiner Gnade
und Du in meinen Händen

Ich in Deiner neuen Welt
und Du in meinem Alltag

Nicht ich, sondern Du
Nicht ich allein, sondern ich in Dir
Nicht einfach Du, sondern Du in mir

Anton Rotzetter (*1939)

Aus: Du Atem meines Lebens,
Herder-Verlag, Freiburg 2005, S. 53

Bekenntnis zu Jesus Christus

Der Lebensweg des Paulus – wie auch der eines jeden Menschen – ist kein geradliniger, einfach zu gehender Weg. Höhen und Tiefen gehören dazu. Doch seit seiner Begegnung mit dem Auferstandenen hat sein Leben eine klare Ausrichtung und Orientierung; es ist Jesus Christus selbst und seine Botschaft. An Ihm führt kein Weg mehr vorbei – auch für mich!?!

Aus dem Brief an die Philipper

*„Das Beispiel Christi – Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht:
Er war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, wie Gott zu sein, sondern er entäußerte sich und wurde wie ein Sklave und den Menschen gleich. Sein Leben war das eines Menschen;
er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz.
Darum hat ihn Gott über alle erhöht
und ihm den Namen verliehen, der größer ist als alle Namen,
damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihre Knie beugen vor dem Namen Jesu und jeder Mund bekennt:
,Jesus Christus ist der Herr' - zur Ehre Gottes, des Vaters.“*
(Phil 2,5-11)

Gedanken von Papst Benedikt XVI.

„Heute ist es nötig wiederzuentdecken, dass Jesus Christus nicht eine bloße private Überzeugung oder eine abstrakte Lehre ist, sondern eine reale Person, deren Eintritt in die Geschichte imstande ist, das Leben aller zu ändern.“

Aus: Benedikt XVI., Paulus entdecken, St. Benno-Verlag, Leipzig 2008, S. 108

Ein Gebet aus dem 4. Jahrhundert



„Herr,
dich verlassen heißt: verloren gehen,
dich suchen heißt: dich lieben,
dich sehen heißt: dich besitzen.
Der Glaube drängt uns zu dir,
die Hoffnung führt uns zu dir,
die Liebe eint uns mit dir.“

Hl. Aurelius Augustinus (354-430)
Bischof von Hippo Regius und Kirchenlehrer

Zum Nachdenken

- Wenn Paulus den Menschen Jesus Christus und seine Botschaft verkündete, dann steckte er viele mit seiner Begeisterung an. Die Menschen spürten, dass Worte und Leben übereinstimmten.
- Auch heute wird von uns erwartet, dass wir als Getaufte und zur Kirche Gehörende so leben, dass die Menschen uns als Christen erkennen können.

Ich schaue auf mein Leben und frage mich:
Wer ist Jesus Christus für mich?
Wodurch erfahren andere, dass ich zu Ihm gehöre?

- Heute soll mich ein Wort begleiten, das mich daran erinnert, dass ich zu Jesus Christus gehöre.

Für diesen Tag



Das Bekenntnis zu einer Person, zu einer bestimmten Überzeugung wirkt dann ansteckend, wenn die Sehnsucht nach völliger Übereinstimmung in mir lebendig ist. Paulus schreibt von sich in seinem Brief an die Galater: „*Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir*“ (2,20). Diese innigste Verbundenheit ist die Kraftquelle für ein authentisches Leben in der Nachfolge. Diese Kraftquelle brauchen wir, brauche ich!?!

Aus dem Brief an die Philipper

„Doch was mir damals ein Gewinn war, das habe ich um Christi Willen als Verlust erkannt. Ja noch mehr: ich sehe alles als Verlust an, weil die Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, alles übertrifft. Sinetwegen habe ich alles aufgegeben und halte es für Unrat, um Christus zu gewinnen und in ihm zu sein. Nicht meine eigene Gerechtigkeit suche ich, die aus dem Gesetz hervorgeht, sondern jene, die durch den Glauben an Christus kommt, die Gerechtigkeit, die Gott aufgrund des Glaubens schenkt.“

(Phil 3,7-10)

Ein Gebet aus dem 20. Jahrhundert

„Christus, lebe du in mir.
Unterwirf mein Leben den Gesetzen deines Lebens.
Mach mein Leben deinem Leben gleich.
Lebe du in mir, bete du in mir, leide du in mir.
Mehr verlange ich nicht.
Denn wenn ich dich habe, bin ich reich.
Wer dich gefunden hat, hat die Kraft und den Sieg seines Lebens gefunden.“

Gebet nach Karl Rahner (1904-1984)
Jesuit, einer der bedeutendsten kath. Theologen des 20. Jahrhunderts

Ein Wort aus unbekannter Zeit

„Jesus Christus –
Er will der andere sein, der Mensch neben dir, der dich um deine Liebe bittet,
damit er nicht allein sei – und du auch nicht.“

Unbekannt

Zum Nachdenken

➤ In Paulus lebt die Sehnsucht nach voller Gemeinschaft mit Christus. Sie ist der Beginn einer „Liebesgeschichte“ zwischen ihm und Christus. In seinen Briefen spüren wir davon, durch seine Worte erfahren wir es.

➤ „Alles beginnt mit der Sehnsucht ...“ (Nelly Sachs),
so heißt es in einem geistlichen Lied.

Ich frage mich, ob auch in mir diese Sehnsucht nach Christus lebt?

Wie prägt sie mein Leben?

Spüren andere durch mich, wer oder was mich erfüllt?

➤ Ein Dank, eine Bitte an Gott soll mich heute begleiten und an Ihn erinnern, der allein meine tiefste Sehnsucht erfüllen kann.

Für diesen Tag



Eins in (gekreuzigter) Liebe

Die liebende Verbundenheit mit einem Menschen – und das gilt auch für die Verbundenheit mit Gott – fordert meine Treue heraus besonders in leidvollen Momenten.

Paulus ist sich dessen bewusst und weiß sich eins mit dem gekreuzigten Christus. Ich bin eingeladen, mit der gleichen Konsequenz Christ zu sein wie er. Bin ich bereit?

Aus dem Brief an die Galater

„Ich aber bin durch das Gesetz dem Gesetz gestorben, damit ich für Gott lebe. Ich bin mit Christus gekreuzigt worden; nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir. Soweit ich aber jetzt noch in dieser Welt lebe, lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich für mich hingegeben hat.“

(Gal 2,19-20)

Aus dem 2. Brief an die Korinther

„Wenn ich mich dennoch rühmen wollte, wäre ich zwar kein Narr, sondern würde die Wahrheit sagen. Aber ich verzichte darauf; denn jeder soll mich nur nach dem beurteilen, was er an mir sieht oder aus meinem Mund hört.

Damit ich mich wegen der einzigartigen Offenbarungen nicht überhebe, wurde mir ein Stachel ins Fleisch gestoßen: ein Bote Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe. Dreimal habe ich den Herrn angefleht, dass dieser Bote Satans von mir ablasse. Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn sie erweist ihre Kraft in der Schwachheit. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt. Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“

(2 Kor 12,6-10)

Gebet der Gelassenheit

Nichts kann mich trennen von Deiner Liebe, Herr!
Stiege ich hinab in die Tiefen des Meeres: Du wärest da!
Verließe ich das Sonnensystem in die Weiten des Raumes:
Du wärest da!
Weder Not noch Leid, weder Freude noch Glück,
weder Armut noch Verlassenheit können mich trennen von Dir.
Überall, wo ich bin, bist Du, der machtvoll Liebende.
Ob ich schlafe oder wache, ob ich denke oder träume,
ob ich arbeite oder spiele, Du bist bei mir!
Soll ich erschrecken über Deine Nähe?
Soll ich mich ängstigen, weil Du da bist?
Wer bist Du, Herr?
Mein Gott. Mein Schöpfer. Mein Erlöser.
Mein Weggefährte durch dick und dünn.
Mein Freund.
Du bist der, der gut zu mir ist,
der mich trägt und erträgt,
der mir hilft, der mich lenkt und leitet.
Du bist der, der mein Rufen hört,
der meine Fragen beantwortet, der meine Tränen trocknet,
der alles zum Guten lenkt.
Du bist die Hand, die mich hält, Du Gott meines Heils.
In Deiner Liebe bin ich geborgen.

nach Röm 8,35-39

Aus: G. Filbry, Wer liebt, sagt DU, Gebete nach der Heiligen Schrift,
Bergmoser + Höller Verlag Aachen 1991

Gedanken aus unserer Zeit

Gott ist Liebe.

Er liebt uns mit einer Liebe, über die hinaus keine größere gedacht werden kann, indem er sich uns selbst gibt, seinen Sohn uns gebend bis zum Äußersten, seinen Geist bis ins Innerste, damit er in uns lebe.

Und er will von uns nichts anderes als diese Liebe, wie er uns geliebt hat. Darin wächst in uns und zwischen uns das Mitleben seines dreifaltigen Lebens: Einheit, wie der Vater und der Sohn in einem Geist eins sind. Nicht wir können das erreichen, sondern er in uns. Auf dieses Ziel, auf seine vollkommene Liebe als unsere Erfüllung und die Erfüllung aller Geschichte gehen wir zu.

Klaus Hemmerle (1929-1994)
Bischof von Aachen und geistlicher Schriftsteller

Zum Nachdenken

- Die Liebe ist eine Kraft, auf die ich bauen kann, die mich in allen Lebenssituationen trägt. Paulus ist ein Mensch, der sich zutiefst von Gott geliebt weiß und Ihn wieder liebt mit seinem ganzen Sein. So kann er Schwachheit, Ablehnung und Verfolgung annehmen und (er)tragen.

- Heute soll mich die Frage nach der Liebe begleiten.

Spüre ich in mir die Gewissheit und Freude,
von Gott über alles geliebt zu sein?

Ist mein Leben geprägt von der Liebe zu Gott
und zu den Menschen?

Ist die Liebe die Kraftquelle meines Lebens?

- Mit meinem Dank für die Liebe und meinen Bitten um Liebe stehe ich heute vor meinem Gott. Er möge mir helfen, damit dieser Tag ein Tag gelebter Liebe wird.

Für diesen Tag



4. Woche - 4. Tag

Christus ist Leben, Sterben ist Gewinn

Alle, die Paulus begegnen, spüren, dass Christus in ihm lebt und durch ihn wirkt. Für Paulus selber bedeutet das, eine innere Spannung auszuhalten zwischen dem Leben (für seine missionarische Sendung) auf der einen Seite und dem Sterben (um ganz bei Christus zu sein) auf der anderen Seite. Den Zeitpunkt, wann er endlich zu Ihm kommen darf, bestimmt aber nicht er, sondern Gott allein, in dessen Hand sein Leben liegt – auch meines!

Aus der Apostelgeschichte

„Ich will mit keinem Wort mein Leben wichtig nehmen, wenn ich nur meinen Lauf vollende und den Dienst erfülle, der mir von Jesus, dem Herrn, übertragen wurde: das Evangelium von der Gnade Gottes zu bezeugen.“

(Apg 20,24)

Aus dem Brief an die Philipper

„Denn für mich ist Christus das Leben, und Sterben Gewinn. Wenn ich aber weiterleben soll, bedeutet das für mich fruchtbare Arbeit. Was soll ich wählen? Ich weiß es nicht. Es zieht mich nach beiden Seiten: Ich sehne mich danach, aufzubrechen und bei Christus zu sein - um wie viel besser wäre das! Aber euret wegen ist es notwendiger, dass ich am Leben bleibe. Im Vertrauen darauf weiß ich, dass ich bleiben und bei euch allen ausharren werde, um euch im Glauben zu fördern und zu erfreuen, damit ihr euch in Christus Jesus um so mehr meiner rühmen könnt, wenn ich wieder zu euch komme.“

(Phil 1,21-26)

Ein Wort aus unbekannter Zeit

„Wenn ich auf die leise, sanfte Stimme achte,
die mich Gottes geliebtes Kind nennt,
weiß ich, dass ich vor nichts Angst zu haben brauche
und dass das Sterben die größte Tat der Liebe ist,
die Tat, die mich in alle Ewigkeit
in die Arme meines Gottes fallen lässt,
dessen Liebe für immer fort dauert.“

Unbekannt

Ein Gebet aus dem 20. Jahrhundert

In deinen Händen

„Was in Deinen Händen ist, das steht.
Da steht es also:
mein Gestern, mein Heute und mein Morgen
mit allem Verborgenen und Offenkundigen, was dazu gehört.
Da stand meine Zeit,
meine Lebensgeschichte, ich selbst
schon lange, lange bevor ich geboren war,
in Deinem Ratschluss
und so von Ewigkeit her.
Und da wird es stehen:
nicht nur bis zu meinem Tode,
sondern über ihn hinaus, für immer.
Nichts, gar nichts von dem, was da kam
und noch kommt und jetzt ist, wird je
verloren, vergessen und ausgelöscht sein.
Ich bin, ich werde leben, ob ich gleich stürbe,
weil mein Leben in Deinen Händen steht.“

Karl Barth (1886-1968)
Evangelisch-reformierter Theologe aus der Schweiz

Zum Nachdenken

- Für Paulus ist Sterben ein Gewinn, weil er nur dadurch für immer mit Christus vereint sein wird.
- Immer wieder machen wir die Erfahrung, dass uns lieb und wichtig gewordene Menschen sterben. Abschied nehmen tut weh, auch wenn wir an die Auferstehung und an das Ewige Leben glauben, das uns Christus durch seinen Tod und seine Auferstehung neu geschenkt hat.
- „Herr, schenke ihm/ihr/ihnen die ewige Freude. Und das ewige Licht leuchte ihm/ihr/ihnen. Lass ihn/sie leben in deinem Frieden. Amen.“

(M)Ein Gebet für die Verstorbenen.
Glaube ich an diese Wirklichkeit?
Schenken mir diese Worte Kraft, Hoffnung, Trost?
- Und wenn mein Leben in die „letzte Runde“ geht? Welche Empfindungen werden in mir wach, wenn ich an mein eigenes Sterben, meinen Tod denke? Kann ich (mein) Sterben als „Gewinn“ sehen?
- Ich will die Gedanken aus dem heutigen Tag nicht verdrängen, denn *„Gott hat uns nicht für das Gericht seines Zornes bestimmt, sondern dafür, dass wir durch Jesus Christus, unseren Herrn, das Heil erlangen“* (1 Thess 5,9).

Für diesen Tag



Das Ziel vor Augen

In Paulus lebt die eine, große Sehnsucht, „...*bei Christus zu sein*“ (Phil 1,23). Allein darauf bleibt seit seiner Berufung auf dem Weg nach Damaskus sein Blick gerichtet. Auf welches Ziel ist mein Blick gerichtet?

Aus dem Brief an die Galater

„Christus will ich erkennen und die Macht seiner Auferstehung und die Gemeinschaft mit seinen Leiden; sein Tod soll mich prägen. So hoffe ich, auch zur Auferstehung von den Toten zu gelangen. Nicht, dass ich es schon erreicht hätte oder dass ich schon vollendet wäre. Aber ich strebe danach, es zu ergreifen, weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin. Brüder (und Schwestern), ich bilde mir nicht ein, dass ich es schon ergriffen hätte. Eines aber tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir liegt. Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung, die Gott uns in Christus Jesus schenkt“ (Phil 3,10-14).

Aus dem 2. Brief an Timotheus

„Die Zeit meines Aufbruchs ist nahe. Ich habe den guten Kampf gekämpft, den Lauf vollendet, die Treue gehalten. Schon jetzt liegt für mich der Kranz der Gerechtigkeit bereit, den mir der Herr, der gerechte Richter, an jenem Tag geben wird, aber nicht nur mir, sondern allen, die sehnsüchtig auf sein Erscheinen warten“ (2 Tim 4,6-8).

Ein Text aus unserer Zeit

Dem Ziel entgegen (Auszug)

Das interessanteste und vielversprechendste Ziel hat Gott unserem Leben gesetzt:
Er selbst will das Ziel unseres Lebens sein.

Am Ende aller unserer Wege,
wenn wir den Schritt aus diesem Leben tun,
wird Er uns erwarten.

Dann werden wir für immer am Ziel sein.
Am Ziel aller unserer Anstrengungen,
aller unserer Hoffnungen und Sehnsüchte –
einfach am Ziel unseres Menschseins-

Denn: in Gott werden wir die Liebe finden,
das Glück, die Geborgenheit und das Leben.
Uneingeschränkt und für immer.

Ernst Wiedemann

Aus: Vieles ist Geschenk – Meditative Texte zum Bedenken,
Meitingen, Kyrios-Verlag 1979, S. 37

Zum Nachdenken

- *„Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis der himmlischen Berufung ...“* (Phil 3,14).
Für Paulus gibt es kein Rasten auf seinem Weg.
Unermüdlich strebt er auf das eine Ziel zu: Jesus Christus.
- Welches Ziel bestimmt
mein Leben, mein Handeln, mein Planen ...?
- Ich darf mit all meinen Sicherheiten und Unsicherheiten
vor Gott sein und vor Ihm alles aussprechen, was mich
bewegt. Ein Wort soll mich dann in den Tag begleiten.

Für diesen Tag





In Christus Jesus schenkt uns Gott neu den Zugang zum Leben für immer, denn „*der Herr der Heere ... beseitigt den Tod für immer. Gott, der Herr, wischt die Tränen ab von jedem Gesicht*“ (Jes 25,8). „*Denn wie in Adam alle sterben, so werden in Christus alle lebendig gemacht*“ (1 Kor 15,22). Mit Christus ewig leben

– wie Paulus und „*alle, die zu ihm gehören*“ (1 Kor 15,23).

Aus dem Brief an die Römer

„*Die Gabe Gottes ist das ewige Leben in Christus Jesus, unserem Herrn*“ (Röm 6,23).

„*Wenn der Geist dessen in euch wohnt, der Jesus von den Toten auferweckt hat, dann wird er, der Christus Jesus von den Toten auferweckt hat, auch euren sterblichen Leib lebendig machen durch seinen Geist, der in euch wohnt*“ (Röm 8,11).

Zwei Texte aus unserer Zeit

ich bin gekommen
ich werde gehen
und dazwischen?
leben
und danach?
leben
nur anders

Renate Morawietz

Aus: WENDUNGEN, Frankfurt 2007, © by edition fischer GmbH, S. 22

Ewigkeit

Am Anfang
War das Ende

Am Anfang
Des Endes
War das Ende
Vom Anfang

Am Ende
Des Anfangs
War der Anfang
Vom Ende

Und nach dem Ende
Kam der Anfang

Antje Lieblang (2. April 2000)

Zum Nachdenken

- „Ewiges Leben“ für die, „*die zu ihm gehören*“ (1 Kor 15,23). Für Paulus eine klare Sache. Und für mich?
- Seit meiner Taufe gehöre ich zu Christus. Seit meiner Erstkommunion darf ich Ihn empfangen im „Brot des Lebens“. Seit meiner Firmung trage ich „*sein Siegel*“ und Er hat „*als ersten Anteil (am verheißenen Heil) den Geist in unser (mein) Herz gegeben*“ (2 Kor 1,22).
Ich mache mir bewusst, dass ich ein/e Beschenkte/r bin!
- Dankbar will ich diese Gaben annehmen und entsprechend leben, um für immer zu Ihm zu gehören!

Für diesen Tag



Vertiefen oder wiederholen

Der bewusste Blick zum einen auf den heiligen Paulus und sein Leben in Christus und zum anderen auf mich und mein Leben hat mich durch diese 4. Exerzitenwoche begleitet. Ich schaue auf die einzelnen Tagesimpulse, die ich betrachtet habe, zurück:

1. Tag: Bekenntnis zu Jesus Christus
2. Tag: Christus lebt in mir
3. Tag: Eins in (gekreuzigter) Liebe
4. Tag: Christus ist Leben, Sterben ist Gewinn
5. Tag: Das Ziel vor Augen
6. Tag: Mit Christus ewig leben

- Ich bereite meine Gebetszeit vor, indem ich nochmals die Anregungen der einzelnen Tage zur Hand nehme.
- Ich entscheide mich für einen dieser Impulse, *entweder* weil er mich besonders angesprochen hat *oder* weil ich mich beim ersten Mal etwas schwer getan habe, einen Zugang zu ihm zu finden.
- Dann beginne und beschließe ich meine Gebetszeit wie gewohnt.
- In der anschließenden Reflexion frage ich mich:
Wie ging es mir mit der Wiederholung/Vertiefung?
Was habe ich Neues für mein Leben entdecken können?



- Hinweis:
Ich blicke nochmals auf die ganze Woche zurück und halte die wichtigsten Erfahrungen, Schwierigkeiten, Erkenntnisse ... , die mir in dieser 4. Exerzitenwoche geschenkt wurden, fest, um sie beim Treffen mit der Exerzitiengruppe und/oder mit meinem/r ExerzitenbegleiterIn (mit) zu teilen.