Auferstehung und Meditation

„Ich bin die Auferstehung und das Leben“ (Joh 11,25a) – lautet der Kernvers des Evangeliums am *Fünften Fastensonntag* (A). Menschsein und Gottes Leben, Person und Handeln sind in Christus eins. In dieser Einheit mit Gott gründet seine befreiende, erlösende Kraft. Das Wort Christi hat drei Dimensionen:

Es ist eine Offenbarung Gottes, besagt wer der am Karfreitag »Gekreuzigte« für uns Glaubende ist. Der augenscheinlich am Kreuz radikal gescheiterte, von Gott unerwartet im Heiligen Geist auferweckte und durch die Ostervisionen als »Messias« bestätigte Jesus von Nazareth ist Gottes unüberbietbares, endgültiges Wort an die Menschheit. »Auferstehung« meint Bestätigung, Annahme und Erhöhung der Person Jesu Christi durch Gott, die Universalisierung ihrer Botschaft und ihres Wirkens. Das Verhältnis jedes Menschen zu sich selbst, anderen und Gott entscheidet sich seitdem an seinem Verhältnis zu Jesus Christus. Maßstab aller Geschichte, Weisheit und Liebe ist Christus.

Zugleich wird damit gesagt, worin im Kern des christlichen Glaubens besteht. Denn Christus sagt weiter: „Wer an mich glaubt“ (Joh 11,25b). Jemand wird ein Christ, eine Christin, bekehrt sich zu Gott, indem er/sie an Jesus Christus »glaubt«, sein Evangelium als Grundlage, Maßstab und Ziel des eigenen Lebens annimmt. »Nachfolge Christi« meint zunächst die persönliche Annahme des Auferstehungsglaubens als Ergriffensein vom Glaubensgeist Christi. »Glaube« ist nicht bloß mentale Einstellung, nicht eigene Tat, vielmehr zuerst ein Geschenk Gottes, damit »Erwählung«.

Ferner ist es ein spiritueller Grundsatz. *Durch* den Glauben wird der Mensch geistlich *in* das »Neue Sein« Christi, das göttliche Leben des Auferweckten, hineinversetzt: „Durch ihn, mit ihm und in ihm“ (*Hochgebet*). Das »Glaubenslicht« (*lumen fidei*) erleuchtet den Geist, gibt Anteil an Christus. Auferstehungsglaube ist Leben *in* Gott und bewirkt Einung *mit* Gott. Die Frucht des Glaubens ist ein unzerstörbares, geistliches Leben. Christus sagt: „Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt, und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben.“ (Joh 11,25b). Der Christusglaube erlöst vom »Sündentod«, von der Entfremdung von Gott, sich selbst und anderen, befreit aus Verstrickung in Unglaube, Hochmut und Egoismus.

Die entscheidende Frage lautet: „Glaubst du das? (Joh 11,26b). Praktische Wege, um den »Glauben« zu vertiefen sind die »Geistliche

© www.kathspirit.de 2025

Lesung« (*lectio spiritualis*), »Betrachtung« zentraler Glaubensgeheimnisse (*meditatio*) und der »Geistliche Austausch« darüber in einer Gruppe (*collatio*). Dies nicht als abstraktes Nachdenken oder Diskutieren über „Katechismuswahrheiten“, sondern in Verbindung mit der eigenen Biografie. Fragen sind hier: Wie hängt mein »Glaube« mit meinen Lebenserfahrungen, Talenten, meinem Berufsweg und meiner Situation zusammen? (*Selbstwerdung*)? Wird mein Glaube durch ein Streben nach Gelassenheit, Weisheit und Liebe geprägt (*Glaubensreifung*)? Welche spirituelle Lebensweise und Praxis brauche ich, um im Glauben mehr wachsen zu können (*Spiritualität*)?

Der einfachste Weg ist es, sich einen festen Platz für die »Geistliche Lektüre« und »Meditation« einzurichten, sich etwa ein »Schott-Messbuch« für die Sonntage bzw. »Neues Testament« im Großdruck zu besorgen und jeweils das Evangelium der Sonntagsliturgie zu betrachten oder ein Evangelium abschnittsweise zu lesen (*Bahnlesung*). Ein »Katechismus« („Glaubensbuch“) kann als Grundlage zur theologischen Orientierung dienen. Die Abfolge seiner Themen bildet eine gewisse Reihe an »Meditationsobjekten« (*Betrachtungsstoff*), welche aufeinander aufbauen. Ferner empfiehlt es sich, spirituelle Quellenwerke zu lesen (*Augustinus, Meister Eckhart, Teresa von Avila, Thomas Merton* usf.), sich daraus wichtige Leitsätze in ein Heft zu notieren. Die Glaubenserfahrung der Mystiker/innen ist geistliche Weisung für den eigenen Weg.

Was die »Meditation« (*Betrachtung*) betrifft, gibt es viele Anleitungen, dazu endlos Bücher. Viele sind zu lang, auch zu komplex, besonders dann, wenn jemand voll im Beruf steht. Es genügen auch regelmäßig 15 Minuten (am Sonntag):

Gesammelte, aufrechte Körperhaltung einnehmen, kurze Gebetsphase zur Einleitung (etwa: »Jesusgebet« wiederholen), eine Weile Sammlung auf den Atem (ruhiges Sitzen, Nicht-Denken), 10 Min. »Betrachtung« eines Glaubensgeheimnisses („Gegenstand“ aus Gedächtnis herbeiholen, meditativ Fragen stellen; Verweilen bei dem Punkt, der anspricht), Abschlussgebet (*Vaterunser*), kurze Rückschau (Was war wichtig?).

Am besten ist es, wenn sich der »Betrachtungsstoff« (*Meditationsobjekt*) aus der geistlichen Lektüre ergibt, vor allem in Verbindung mit dem, was sich aus dem persönlichen Leben als Thema anbietet. »Was« ich meditieren will, bereite ich in Muße vor, schreibe die „Punkte“ in ein Heft bzw. lerne sie auswendig (*Gedächtnis*). Die Kunst liegt vor al-

© www.kathspirit.de 2025

lem darin, aus der Sammlung des Geistes heraus sich existentielle Grundfragen zu stellen, um die Meditation darüber anzuregen. Ein kontemplatives Bewusstsein entwickelt sich auf dem Fundament des Selbstgesprächs, welches sich der göttlichen Tiefendimension der eigenen Seele öffnet:

• „Warum existiere ich?“	Schöpfung
• „Woher Böses, Unwissen, Leid?“	Sündenfall
• „Wie erkenne ich Gottes Wege?	Jesus Christus
• „Wer ist bereit, die Wahrheit zu tun?	Kreuz Christi
• „Was befreit von Angst/Schuld?	Erlösung
• „Wo verspüre ich geistlichen Trost?	Auferstehung
• „Was ist Ziel meines Lebens?	Vollendung

Mit sich im Geist ruhig sprechen, innerlich hören, was sich als Resonanz, Antwort zeigt, was mich berührt. Es ist ein »Innerer Dialog« (*colloquium*). Die Beispielfragen haben nicht unmittelbar mit den Glaubensgeheimnissen zu tun (*Themen des Katechismus*). Sie bringen uns vielmehr geistig, affektiv in Berührung mit ihrer spirituellen Dimension, mit der Allgegenwart des universellen Glaubensgeistes, dem »Trost Gottes« in allen Dingen (Röm 11,36).

Existentielle Lebensfragen, meditativ gestellt, eröffnen das unendliche, geistige Feld des Christusglaubens. Wir gehen den Weg mit Christus, wenn wir solche Fragen ernst nehmen. Die Auferweckung und Erhöhung des »Gekreuzigten« hat das Christuslicht in die Menschheit eingestiftet. Es leuchtet in mystischer Tiefe im Hell und Dunkel unserer Zeit, im Seelengrund der Glaubenden, unauslöschlich. Im Glaubenslicht („Lumen Christi“) ist der Mensch von sich erlöst, zu sich befreit. Gott hat ihn in Christus angenommen, mit seiner Lebensfülle geeint.

Andreas Schönfeld
22.3.2026

© www.kathspirit.de 2025