

„Meine Seele ist zu Tode betrübt.“

Gebetswache am
Gründonnerstag 2025



Foto © Pixabay

BEGRÜSSUNG

Im Namen der KMB begrüße ich euch recht herzlich zu dieser Ölbergandacht und lade euch ein zu einer Zeit des Gebets und der Betrachtung der letzten Stunden Jesu vor seinem Tod. So beginnen wir im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

HINFÜHRUNG

In der Nacht des Gründonnerstags erleben wir Jesus, wie er tief in seinem Inneren erschüttert ist. Zuerst das emotionale Abschiedsmahl, dann der Gang zum Ölberg und dort sein Rückzug ins Gebet. Er sagt dort am Ölberg: „Meine Seele ist betrübt bis zum Tod“.

Jesus begegnet uns hier ganz in seinem Menschsein. Er fühlt Trauer, er fühlt Angst, er fühlt Ohnmacht. Alles wirklich „schwierige“ Gefühle, besonders auch für uns Männer. Zur Entfaltung unseres ganzen Mannseins trägt das Wahrnehmen und Mitteilen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse - besonders auch der „schwachen“ und „schwierigen“, schmerzlichen und auch sehnsüchtigen Gefühle - grundlegend bei.

Hören wir, was der Evangelist Matthäus von dieser Nacht am Ölberg erzählt:

SCHRIFTLESUNG: Mt 26,36-39 (Das Gebet in Getsemani)

„Darauf kam Jesus mit ihnen zu einem Grundstück, das man Getsemani nennt, und sagte zu den Jüngern: Setzt euch hier, während ich dorthin gehe und bete! Und er nahm Petrus und die beiden Söhne des Zebedäus mit sich. Da ergriff ihn Traurigkeit und Angst und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir! Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf sein Gesicht und betete: Mein Vater, wenn es möglich ist, gehe dieser Kelch an mir vorüber. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Jesus spürt und sieht ganz klar, was auf ihn zukommt. Was mag wohl in einem Menschen vorgehen, der weiß, dass ihm ein baldiger gewaltsamer Tod bevorsteht? Von seinen Jüngern wünscht sich Jesus nur, ihm beizustehen, mit ihm seine innere Not, seine Traurigkeit, seine Angst auszuhalten.

Besonders in Lebenskrisen, bei Kränkungen und Enttäuschungen, in Zeiten von Ungewissheit oder Orientierungslosigkeit, bei Trennungen oder beim Verlust von lieben Menschen, ist ein bewusster und aufmerksamer Umgang mit den eigenen inneren Impulsen und „Bewegungen“ von besonderer Bedeutung. Und es ist gut, sich in solchen Situationen anderen zu öffnen, sich mitzuteilen, um Beistand zu bitten.

- ⊕ Kann ich mich in schwierigen Situationen meines Lebens in meiner Bedürftigkeit und Verletzlichkeit zeigen?
- ⊕ Kann ich andere um Hilfe und Beistand bitten?

LIED: Bleibet hier und wachet mit mir (GL 286)

Wir erleben in der Ölbergszene, wie Jesus inständig zu Gott, seinem „Abba“, seinem Vater betet. Und wie er im Gebet auch ringt mit Gott. Zuerst kommt da einmal ein Aufbegehren, eine Auflehnung, ja ein Aufstand gegen Gott - auch bei Jesus! Psychologisch gesehen ist das ein richtiger und gesunder Weg. Erst später kann sich dann ein Sich-Ergeben in sein Schicksal, ein demütiges Annehmen des Unvermeidlichen einstellen.

Finden wir Halt im Gebet?

Beten heißt, sich unter die liebenden Augen Gottes stellen. Oder wie es in der Spiritualität der Benediktiner heißt: „Bei sich selber wohnen im Angesicht Gottes“.

Beten kann auch heißen: Einfach so da sein, wie ich bin. Einfach so da sein, wie es gerade in mir ist. Mich spüren, mich wahrnehmen, mich annehmen, so wie ich gerade bin. Meinen Gedanken, meinen Bedürfnissen, meinen Gefühlen Raum geben. In Stille, ohne Worte. Oder ich finde dafür Worte oder einen Ausdruck, etwa durch eine Körperhaltung oder eine Gebärde. Am Gründonnerstag geht es um das Gebet in Bedrängnis und Not. Überlegen und beten wir gemeinsam, was uns im Alltag „bedrängen“, belasten, verunsichern, überfordern kann.

Und bringen wir all das vor Gott, als eine Litanei, als ein Gebet:

Wir antworten nach jedem Gedanken gemeinsam mit dem Ruf: *„Sei Du, Gott, bei mir und steh mir bei!“

- | | |
|---|--|
| • Wenn ich nicht mehr alles im Griff habe * | • Wenn ich nichts mehr leisten kann |
| • Wenn ich mein Leben gerade nicht in geordnete Bahnen bringen kann | • Wenn ich keinen Erfolg mehr habe |
| • Wenn ich nicht mehr Herr der Lage bin | • Wenn ich mich unzulänglich fühle |
| • Wenn ich den Boden unter den Füßen verliere | • Wenn ich Angst habe zu versagen |
| • Wenn mir die Dinge entgleiten | • Wenn ich mich allein gelassen fühle |
| • Wenn die Beziehung zu meinem Vater oder meiner Mutter schwierig ist | • Wenn ich mich nicht wehren kann |
| • Wenn sich meine Kinder von mir distanzieren | • Wenn ich meine Gefühle nicht zeigen kann |
| • Wenn mein Chef Unmögliches verlangt | • Wenn ich Hilfe benötige |
| • Wenn ich den Arbeitsplatz verliere | • In meiner Angst |
| • Wenn eine schwierige Entscheidung ansteht | • In meiner Verzweiflung |
| • Wenn sich meine Partnerin neu orientiert | • In meinen Zwängen |
| • Wenn sich meine Partnerin von mir trennen will | • In meinen Trieben |
| • Wenn ich schwer erkrankte | • In meinen Süchten |
| • Wenn meine Kinder eigene Wege gehen | • In meinen Ausflüchten |
| • Wenn ein Angehöriger stirbt | • In meinen Fehlern |
| • Wenn ich nicht mehr aktiv sein kann | • In meinem Scheitern |
| | • In meinen Kränkungen |
| | • In meiner Einsamkeit |

LIED: Bleibet hier und wachet mit mir (GL 286)

Hören wir jetzt, wie der Evangelist Matthäus die Geschichte der Ölbergnacht weitererzählt:

SCHRIFTLESUNG: Mt 26, 40-46

„Und er ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend. Da sagte er zu Petrus: Konntet ihr nicht einmal eine Stunde mit mir wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.“

Wieder ging er weg, zum zweiten Mal, und betete: Mein Vater, wenn dieser Kelch an mir nicht vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, geschehe dein Wille. Als er zurückkam, fand er sie wieder schlafend, denn die Augen waren ihnen zugefallen. Und er ließ sie, ging wieder weg und betete zum dritten Mal mit den gleichen Worten.

Danach kehrte er zu den Jüngern zurück und sagte zu ihnen: Schlaft ihr immer noch und ruht euch aus? Siehe, die Stunde ist gekommen und der Menschensohn wird in die Hände von Sündern ausgeliefert. Steht auf, wir wollen gehen! Siehe, der mich ausliefert, ist da.“

Wie menschlich nahe kommt uns Jesus doch in dieser Szene! Jesus zeigt sich in seiner Bedürftigkeit und Verletzlichkeit. Er sagt, was er sich jetzt in dieser Situation von seinen Jüngern wünscht und braucht. Es ist ein zutiefst emotionaler Moment, mit den schwierigen und schweren Gefühlen von Einsamkeit, Verlassenheit, Schmerz, Ohnmacht und Trauer. Gerade jetzt braucht er die Nähe und das Mit-Aushalten seiner Jünger ganz besonders.

- ⊕ Wo ist heute unsere Aufmerksamkeit und Wachsamkeit vonnöten?
- ⊕ Wo braucht es unser Mitgehen und Mittragen?

LIED: Bleibet hier und wachet mit mir (GL 286)

Das Thema des Gebetes aus großer innerer Not finden wir auch bei unserem heurigen biblischen Jahresbegleiter, dem Propheten Jona. Jona, der dem Auftrag Gottes davonläuft. Der auf seiner Flucht in einen Sturm gerät, von den Seeleuten über Bord geworfen wird und im Bauch eines großen Fisches landet. Im Angesicht des Todes beginnt er zu klagen und zu beten und es geschieht in ihm so etwas wie eine innere Bekehrung oder Verwandlung. Diese Wandlung drückt sich auch in dem Gebet aus, das er dort spricht, ein Gebet, das sich von einem Klagegebet zu einem Dankgebet entwickelt.

Als Einleitung zu diesem Gebet lesen wir im Buch Jona:

Der HERR aber schickte einen großen Fisch, dass er Jona verschlinge. Jona war drei Tage und drei Nächte im Bauch des Fisches. Da betete Jona zum HERRN, seinem Gott, aus dem Inneren des Fisches heraus:

Hören/beten wir jetzt gemeinsam diesen sogenannten Jonapsalm. (Dieser wird entweder abwechselnd von 2 Personen vorgelesen oder der ganze Jonapsalm wird auf Zettel kopiert und schon vor Beginn der Andacht an alle ausgeteilt.)

- 3 In meiner Not rief ich zum HERRN / und er erhörte mich. Aus dem Leib der Unterwelt schrie ich um Hilfe / und du hörtest meine Stimme.*
- 4 Du hast mich in die Tiefe geworfen, in das Herz der Meere; / mich umschlossen die Fluten, all deine Wellen und Wogen / schlugen über mir zusammen.*
- 5 Ich sagte: Ich bin verstoßen / aus deiner Nähe. Wie kann ich jemals wiedersehen / deinen heiligen Tempel?*
- 6 Das Wasser reichte mir bis an die Kehle, / die Urflut umschloss mich; Schilfgras umschlang meinen Kopf. /*
- 7 Bis zu den Wurzeln der Berge bin ich hinabgestiegen in das Land, / dessen Riegel hinter mir geschlossen waren auf ewig. Doch du holtest mich lebendig aus dem Grab herauf, / HERR, mein Gott.*
- 8 Als meine Seele in mir verzagte, / gedachte ich des HERRN und mein Gebet drang zu dir, / zu deinem heiligen Tempel.*
- 9 Die nichtige Götzen verehren, / verlassen den, der ihnen Gutes tut.*
- 10 Ich aber will dir opfern / und laut dein Lob verkünden. Was ich gelobt habe, will ich erfüllen. / Vom HERRN kommt die Rettung.*

Auf dieses Gebet hin gebietet Gott dem Fisch, Jona wieder freizugeben und an Land zu bringen, sodass er wieder Boden unter den Füßen bekommt.

Von Auflehnung und Widerstand in die Ergebung und Hingabe

Nach seiner inneren Auflehnung und seinem Aufbegehren gegen sein drohendes Schicksal ergibt sich Jesus schließlich in das Unvermeidliche, das nun kommen muss. Den Weg von Friedfertigkeit und Gewaltlosigkeit durchzutragen und durchzuhalten, fordert oftmals bis ans Äußerste heraus. Ja, in letzter Konsequenz kann es den Preis des eigenen Lebens erfordern. Es ist menschlich allzu verständlich und nachvollziehbar, dass man sich gegen dieses Schicksal der Lebenshingabe innerlich wehrt und auflehnt. Um sich dem Unvermeidlichen fügen zu können und sich in sein Schicksal ergeben zu können, braucht es letztlich das Vertrauen in ein Aufgehobensein bei Gott, der uns auch durch innere Not und Leiden durchträgt und auffängt.

- ✚ Traue ich der Zusage unseres Glaubens, dass ich letztlich nie tiefer fallen kann als in die Hände Gottes?
- ✚ Traue ich dieser göttlichen Liebe, die am Ende auch den Tod besiegen kann?

LIED: **Meine Seele ist stille in dir** (GL 892, 1.-2. Str.)

FÜRBITTEN

(Gestaltungsvorschlag: Nach jeder Fürbitte eine Kerze entzünden und auf dem Altar oder vor dem Altar aufstellen)

Gottes Leidenschaft für das Leben zeigt sich in Jesu liebevoller Hingabe für uns Menschen. In seiner Leidensgeschichte kommt er besonders auch allen nahe, die leiden.

So wollen wir nun bitten, dass uns Gott in Jesus in allen Situationen der Angst, der Einsamkeit und des Leidens nahe bleibt.

V: Jesus höre uns. A: Jesus erhöhe uns.

- für alle, die in eine schwere Lebenskrise geraten sind und momentan keinen Ausweg sehen
- für alle, die von einer schweren körperlichen oder psychischen Erkrankung belastet sind und keinen Lichtblick mehr haben
- für alle, die eine schwere Enttäuschung erlebt haben und den Glauben an das Gute im Menschen verloren haben
- für alle, die durch ein Einstehen für ihre Überzeugungen Anfeindung und Ausgrenzung erleben
- für alle, die körperlicher oder psychischer Gewalt ausgesetzt sind und deren Leben von Erniedrigung und Unterdrückung geprägt ist
- für alle, die sich dem Tod nahe wissen und voller Angst sind
- für alle, die einen lieben Menschen verloren haben und voller Schmerz und Traurigkeit sind

Guter Gott, wir bringen unsere Bitten vor dich. Nimm du sie an und begleite uns mit deinem Segen. Darum bitten wir durch Jesus, unseren Freund und Wegbegleiter.

Sprechen wir nun gemeinsam das Gebet des Herrn, das alle Christinnen und Christen auf der Welt eint und unseren Glauben stärkt.

VATER UNSER

SEGEN

Gott, wir legen unser Leben, so wie es ist, in deine Hände.
Heile unsere Wunden, heile unsere Beziehungen,
löse die Verhärtungen in unserer Welt.
Du bist der Friede. Dein Segen beschütze uns.
Amen.

LIED: **Meine Seele ist stille in dir** (GL 892, 3.-4. Str.)

Vorbereitung: **Mag. Wolfgang Bögl**, Theologischer Assistent der KMB Linz