

Thematische meditationen

# SONNTAG



## DAMIT ER HERRSCHT

AUF ERDEN WIE IM HIMMEL

43<sup>e</sup> Pèlerinage de Pentecôte  
de Paris à Notre-Dame de Chartres

7, 8 et 9 juin 2025



# Die persönliche Umkehr der Zeugen Christi

## MEDITATION 5

### Liebe Pilger,

Nach dem heiligen Benedikt, der uns eine Lebensregel gegeben hat, wollen wir nun betrachten, wie man diese umsetzt und wie wir unsere persönliche Umkehr vollziehen können. Denn was nützt es, die Welt verändern zu wollen, wenn wir nicht bei uns selbst anfangen?

### Die Christenheit als Ausstrahlung der Heiligkeit

Vielleicht fragen Sie sich: Das Thema des Jahres lautet Christenheit, der Einsatz der Laien für das Gemeinwohl, das Wirken für Christus, den König ... Warum sprechen wir hier von persönlicher Heiligkeit?



Vitrail représentant saint Martin de Tours (cathédrale de Bourges)

Weil, liebe Pilger, ein grundlegender Punkt nicht vergessen werden darf: Es ist unmöglich, dass Christus in unseren Gesellschaften regiert, wenn es nicht Heilige gibt, die Ihn dort regieren lassen. Papst Johannes Paul II. drückte es so aus:

„Begeht nicht den Fehler zu glauben, dass man die Gesellschaft verändern kann, indem man einfach die äußeren Strukturen verändert oder in erster Linie auf die Befriedigung materieller Bedürfnisse abzielt. Man muss bei sich selbst anfangen, sein Herz aufrichtig auf den lebendigen Gott ausrichten, sich moralisch erneuern, die Wurzeln der Sünde und des Egoismus in seinem eigenen Herzen zerstören. Ein verwandelter Mensch trägt effektiv zur Umgestaltung der Gesellschaft bei.“

### In der Tat: Die Christenheit ist der Ausfluss der Heiligkeit der Christen.

Wenn wir das Evangelium tief in uns lebten, dann würde dieses theologische Leben in uns aus all unseren Werken hervorsprudeln: aus unserer Arbeit, unserem Leben als Vater oder Mutter, unserem Engagement in der Gesellschaft. Es sind die Heiligen, die die Gesellschaft verändern!

Wenn wir enger mit Jesus Christus verbunden wären, würde es für uns immer unerträglicher werden, ihn in der Welt ignoriert oder verachtet zu sehen. Fragen wir uns: Vielleicht rührt das mangelnde Interesse, das wir für die soziale Herrschaft Jesu Christi haben, daher, dass er nicht vollständig in uns, in unserem Herzen herrscht und dass wir eine Umkehr benötigen.

Wenn wir Christen leidenschaftlicher für Christus wären, wären wir jene Lichter der Welt, jenes Salz der Erde, von dem das Evangelium spricht. Die Welt liegt in der Finsternis, sie ist ein fade gewürztes Gericht. Es liegt an uns, etwas Licht in diese Welt zu bringen, etwas Salz! Deshalb müssen wir verhindern, dass unser Licht verborgen bleibt, dass unser Salz schal wird.

## Die Notwendigkeit einer Umkehr

1969 sagte Papst Benedikt XVI., damals noch Kardinal Ratzinger, in einer deutschen Radiosendung etwas, das sich wie eine Prophezeiung anhört:

„Ich denke – nein, ich bin sicher –, dass die Zukunft der Kirche von Menschen kommen wird, die tief im Glauben verankert sind, die vollkommen und rein daraus leben. Sie wird nicht von denen kommen, die sich gedankenlos dem Zeitgeist anpassen oder die lediglich Kritik üben, ausgehend von der Annahme, selbst unfehlbare Maßstäbe zu sein. Sie wird auch nicht von denen kommen, die den bequemen Weg wählen, die versuchen, der Leidenschaft des Glaubens zu entfliehen und alles, was anspruchsvoll, verletzend oder opferfordernd ist, als falsch, überholt, tyrannisch oder legalistisch betrachten. Nein: Die Zukunft der Kirche wird, wie immer, von Heiligen geformt werden.“

Es geht also darum, die vitale Notwendigkeit einer tiefen, radikalen und dauerhaften Umkehr für jeden von uns zu verstehen. Für jemanden, der in großen Sünden lebt, scheint das offensichtlich. Doch was bedeutet „sich bekehren“ für einen „normalen“ Christen, der Gott liebt und versucht, seinen Willen zu tun, trotz seiner Schwächen und Stürze?

Der heilige Augustinus erklärt uns, dass jede schwere Sünde im Wesentlichen eine Abwendung von Gott und seiner unendlichen Güte hin zu einem Geschöpf ist: *„aversio a Deo, conversio ad creaturam“*. Wenn die Sünde also eine Abkehr von Gott ist, wie ein Verlassen des markierten Weges, dann müssen wir uns in jedem Augenblick wieder Gott zuwenden – das ist der ursprüngliche Sinn des Wortes „Umkehr“. Sich bekehren bedeutet, die Seite zu wechseln, wieder auf Gottes Seite zu stehen.

## Die Herausforderung der Umkehr

Das Problem ist, dass Gottes Seite nicht unbedingt die angenehmste ist ... Auf Gottes Seite zu stehen ist kompliziert, schwierig, fordernd. Jesus wurde nicht in einem Palast geboren, und er verspricht uns auch kein Schlossherrenleben.

Hier ist sie, die Radikalität des Evangeliums:

„Wenn jemand hinter mir hergehen will, verleugne er sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen“ (Mt 16,24-25).

Doch dieser anspruchsvolle Weg ist auch der Weg zum wahren Glück, zur wahren Freiheit, wie es der heilige Paulus sagt:

„Ich halte dafür, dass die Leiden der gegenwärtigen Zeit nichts bedeuten im Vergleich zu der Herrlichkeit, die an uns offenbar werden soll“ (Röm 8,18).

Ja, es ist kompliziert – aber wie schön ist es!

## Und was konkret tun?

### Sich eine Lebensregel auferlegen

Einer der effektivsten Wege, sich zu verändern, besteht darin, sich selbst Veränderungen aufzuerlegen. Ein aktiver Christ, der an seinem Heil mitwirkt, wartet nicht passiv darauf, dass Ereignisse oder das Alter ihn zur Umkehr treiben. Er ergreift die Initiative. Das ist der Zweck einer Lebensregel, die man sich freiwillig auferlegt, um sein Leben nach dem auszurichten, was einem wirklich wichtig ist.

### **Eine gute Lebensregel sollte folgende Bedingungen erfüllen:**

1. **Frucht der Liebe:** Sie sollte aus der Erkenntnis hervorgehen, dass nur das Leben mit Christus es wert ist, gelebt zu werden. So wird sie für uns kein Korsett, sondern ein Ausdruck einer Präferenz, eines echten Wunsches, so zu leben, wie Gott es von uns erwartet.
2. **Persönlich:** Sie sollte individuell auf jeden zugeschnitten sein. Setzen Sie Ihre Ziele nicht zu hoch an, sonst geben Sie vielleicht schon am ersten Tag auf! Zögern Sie nicht, sich von einem Priester helfen zu lassen.
3. **Präzise:** Es geht nicht darum, allgemeine Vorsätze zu fassen („Ich nehme mir vor, ein Heiliger zu werden!“), sondern sich konkrete und spezifische Ziele zu setzen.
4. **Ausgewogen:** Sie sollte die vier Hauptbereiche unseres Lebens abdecken: das innere Leben durch Gebet; das Leben des Verstandes durch Bildung; den Willen durch den geistlichen Kampf; die Aufmerksamkeit für den eigenen Stand und die Verpflichtungen.

### **Erster Punkt: Das geistliche Leben nähren**

Ich Sorge für ein solides und regelmäßiges geistliches Leben – nicht nur drei Tage im Jahr während der Wallfahrt! Das geistliche Leben ist natürlich ein Geschenk Gottes, aber unsere tägliche Treue ist ein fruchtbarer Boden für dieses Geschenk.

#### **Konkrete Ideen:**

- Morgens und abends beten
- Sich eine Zeit der Betrachtung gönnen
- Täglich den Rosenkranz beten
- Sich verpflichten, monatlich zur Beichte zu gehen
- Mindestens einmal pro Woche zusätzlich zur Sonntagsmesse die Messe besuchen
- Sich vor Ende des Jahres für eine Einkehr in einem Kloster anmelden
- Einmal im Monat das Allerheiligste Sakrament anbeten

So werden wir immer brennender in unserem Glauben:

„Ich bin gekommen, ein Feuer auf die Erde zu werfen, und wie froh wäre ich, es würde schon brennen!“ (Lk 12,49).

### **Zweiter Punkt: Den Verstand schulen**

Ich bilde meinen Verstand weiter. Wie viele Christen im Alter von 20, 30 oder 50 Jahren begnügen sich mit dem, was sie im Kommuniionsunterricht gelernt haben! Wenn so viele Menschen den Glauben und die religiöse Praxis aufgeben, liegt das auch daran, dass sie ihren Glauben nicht kennen.

#### **Konkrete Ideen:**

- Sich für eine christliche Bildungsgruppe in der Nähe für das nächste Semester anmelden
- An einer Sommeruniversität zur Glaubensbildung teilnehmen
- Ein Buch aus der empfohlenen Literatur kaufen und es noch diesen Sommer lesen

### **Dritter Punkt: Den Willen durch den geistlichen Kampf stärken**

Die Natur formen. Man sagt: Die Gnade zerstört die Natur nicht, sie ersetzt sie auch nicht, sondern sie stützt sich auf sie, um sie zu erhöhen. Ich kann mich nicht darauf beschränken, Gott zu bitten – ich muss auch handeln und Anstrengungen unternehmen.

#### **Konkrete Ideen:**

- Den Tagesablauf gut organisieren: früh aufstehen, zu festen Zeiten ins Bett gehen und die benötigte Schlafzeit einhalten
- Einen gesunden Lebensstil pflegen: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Sport treiben, gegen Süchte kämpfen (Rauchen, Zucker, Junkfood, Alkohol, Smartphone, Pornografie ...)
- Die Technik in den Griff bekommen: kein Sklave technologischer Geräte sein, wissen, wann man das Handy oder den Bildschirm ausschaltet, und einen gewissen Grad an Einfachheit im Alltag bewahren
- Häufige Gelegenheiten zur Sünde in meinem Leben erkennen und konsequent beseitigen
- Der Buße und Selbstverleugnung wieder Raum geben: Kleine freiwillige Verzichtes stärken unsere Seelen und bereiten uns auf größere Herausforderungen vor
- Vorbild sein: Die Glaubwürdigkeit unserer Ideale hängt von unserer Vorbildfunktion ab. Es ist unerlässlich, dem Ideal, das wir vertreten, gerecht zu werden: eheliche Treue, Verzicht auf Verleumdung, Ehrlichkeit, Moral, geistliches Leben

Dieser Ansatz stärkt nicht nur unseren Glauben, sondern macht uns zu glaubwürdigen Zeugen Jesu Christi in der Welt.

### **Vierter Punkt: Die Pflichten des Standes**

Vergessen wir nicht, dass die Heiligkeit, die Gott für uns will, nicht abgehoben ist, sondern sich durch die treue Erfüllung unserer Standespflichten verwirklicht. In der Treue zu diesen Pflichten wird unsere Heiligkeit aufgebaut. Doch die Standespflicht umfasst auch unsere christlichen Pflichten in der Welt. Daher ist es unerlässlich, dass unsere Lebensregel eine missionarische Aktivität enthält, die an jeden Einzelnen angepasst ist.

#### **Konkrete Ideen:**

- **Wenn ich verheiratet bin:** Mein Stand als Ehepartner und Elternteil ist meine erste Standespflicht. Den Versprechen der Ehe treu bleiben; Zeit mit der Familie und dem Ehepartner verbringen. Genügend Zeit für die Erziehung der Kinder aufwenden; die Erziehung der Kinder nicht vollständig der Schule oder den Pfadfindern überlassen; mit den Kindern beten, ihnen ein gutes Beispiel geben, mit ihnen sprechen, mit ihnen spielen.
- **Über meinen Beruf nachdenken:** Ist mein Beruf im Einklang mit meinem Glauben? Handle ich als Christ in meinem Beruf, in meinem Studium?
- **Ein Engagement für die Kirche, die Evangelisierung und das Gemeinwohl:** Unbedingt Zeit und Geld für edle Zwecke (Vereine, Jugendgruppen, Schulen, Pfarrgemeinden, Bewegungen...) einsetzen.

## **Schlussfolgerung**

Wir brauchen Männer und Frauen, die fähig sind, sich für das Gemeinwohl einzusetzen. Und dafür müssen sie moralisch gefestigt und spirituell erfüllt sein. Wie viele sind in ihren Engagements gescheitert, weil ihnen die Ausbildung, die Tugend oder das geistliche Leben fehlte! Schluss mit dem Aktivismus, der glaubt, auf Bildung verzichten zu können! Schluss mit katholischen Abenden, bei denen man schon um 22:30 Uhr betrunken ist – her mit der Würde! Schluss mit Pornografie und abweichenden sexuellen Praktiken – her mit der Reinheit! Schluss mit zögerlichen oder provokanten Reden – her mit der Wahrheit! Schluss mit schändlichen Kompromissen – her mit der wahren Klugheit!

Wir brauchen Heilige, keine Perfekten, denn nur Gott ist vollkommen. Aber wir brauchen Männer und Frauen, die nach dem Guten streben, sich ihrer Schwächen bewusst sind und unerschütterlich am Christkönig festhalten, durch Gebet und Sakramente, in der Gewissheit, dass Er sie zu den Heiligen machen kann, die die Welt braucht. Und das ist möglich! Nutzen wir also diese Pfingstmesse, um uns selbst zu hinterfragen und diese Rückkehr der Seele zu Gott einzuleiten.