

**Dreifaltigkeitssonntag – Jahr A**  
**Impulse zum Johannesevangelium 3,16-18**

*Gott hat seinen Sohn gesandt, damit die Welt durch ihn gerettet wird.*

Jesus sagte zu Nikodemus: "Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat. Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, damit er die Welt richtet, sondern damit die Welt durch ihn gerettet wird. Wer an ihn glaubt, wird nicht gerichtet; wer nicht glaubt, ist schon gerichtet, weil er an den Namen des einzigen Sohnes Gottes nicht geglaubt hat."

**Bete die Allerheiligste Dreifaltigkeit an!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – Um ein offenes Herz, um den Gott der Liebe anzunehmen.*

- „Gott hat die Welt so sehr geliebt...“ (v. 16). Ich denke darüber nach, dass Jesus sich mit diesen Worten an mich persönlich wendet. Er will mir sagen, wie sehr Gott die Welt liebt. Was verspüre ich in mir, wenn ich diese Worte Jesu höre?
- Glaube ich an Gott, der täglich mit Liebe und Anteilnahme auf die Welt schaut und nicht will, dass jemand verlorengeliebt? Glaube ich daran, dass Gott mich bei meinem Namen kennt und mich täglich führt, damit ich mich nicht verirre?
- Jesus bekennt, dass der Vater, der Ihn gesandt hat, niemand verurteilen will (v. 17). Wie stelle ich mir Gottvater vor? Zu welchem Gott bete ich? Ist es das Gesicht von einem Gott, der voller Güte sich um mich sorgt, oder eher ein strenger Gott, der verurteilt? Ich achte auf die Gefühle, die sich in mir wecken. Ich spreche mit Jesus darüber.
- Im innigen Gebet bitte ich Jesus, dass er mir helfen möge, das wahre Bild von Gottvater zu entdecken und zu betrachten. Ich bitte Ihn darum, dass er mir über Seinen und meinen Vater erzählen möge und mir erlauben möge, Seine zärtliche Liebe zu erfahren.
- Jesus betont die Bedeutung des Glaubens für mein Heil (v. 16.18). Auch wenn der Gott der Liebe mir Seinen Sohn sendet, werde ich nicht erlöst, wenn ich nicht an Ihn glaube. Dann verurteilt mich also nicht Gott, sondern mein fehlender Glaube an den Gott der Liebe. Das kann für mich Ursache immer größerer Traurigkeit und schlussendlich Grund der Verurteilung sein. Was kann ich über meinen heutigen Glauben sagen?
- Ich mache mir bewusst, dass ich Kind Gottes bin, getauft auf Seinen Allerheiligsten Namen. Ich bete die Allerheiligste Dreifaltigkeit an für das Geschenk der Taufe und danke Ihm für die Taufe, die mir durch meine Eltern vermittelt worden ist. Ich wiederhole heute das Gebet: „Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste.“
- Die Abendliche Viertelstunde vor Gott: Wie habe ich das Wort Gottes heute in Geschehnissen erfahren? Im Gespräch mit dem Herrn danke ich ihm für die Augenblicke, in denen ich seine Liebe besonders spüren durfte. Wofür bitte ich Gott um Verzeihung? Ich erneuere meine Bitte für diese Woche.

**Entfällt in diesem Jahr**  
**10. Woche im Jahreskreis – Sonntag – Jahr A**  
**Impulse zum Matthäusevangelium 9,9-13**

*Ich bin gekommen, um die Sünder zu rufen, nicht die Gerechten.*

"Als Jesus weiterging, sah er einen Mann namens Matthäus am Zoll sitzen und sagte zu ihm: *Folge mir nach!* Da stand Matthäus auf und folgte ihm. Und als Jesus in seinem Haus beim Essen war, kamen viele Zöllner und Sünder und aßen zusammen mit ihm und seinen Jüngern. Als die Pharisäer das sahen, sagten sie zu seinen Jüngern: *Wie kann euer Meister zusammen mit Zöllnern und Sündern essen?* Er hörte es und sagte: *Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken. Darum lernt, was es heißt: Barmherzigkeit will ich, nicht Opfer. Denn ich bin gekommen, um die Sünder zu rufen, nicht die Gerechten.*"

**Lass dich von der Liebe Jesu anziehen!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich?* – **Um ein tiefes Empfinden der Liebe Jesu.**

- Ich bemerke Jesus, der sich Matthäus nähert, der mit seiner Arbeit in seiner Zollstube beschäftigt ist. Ich betrachte das Gesicht des Meisters und Seinen liebevollen Blick auf Matthäus. Er blickt ihn an und beruft ihn (v. 9).
- Ich stelle mir die Reaktion des überraschten Zöllners vor: seine Gesten, sein verwundertes Gesicht und seine Sorge (v. 9). Die Person Jesu, Sein Blick und Seine Worte müssen das Herz von Matthäus tief berührt haben, wenn er sofort seine bisherige Beschäftigung liegen lies und Jesus nachfolgte.
- Erwinnere ich mich an solche Situationen in meinem Leben, wo ich von der Person Jesu begeistert und tief berührt war? In welchen Umständen hat sich das ereignet? Ich versuche mich an Einzelheiten dieses Ereignisses zu erinnern und erzähle davon Jesus voll Dankbarkeit.
- Ich stelle mir Jesus umringt von Zöllnern und Sündern vor (v. 10-11). Um diese Szene tiefer zu erleben, stelle ich mir Jesus vor, der unter den Menschen aus dem Randgebiet sitzt. Er isst mit Trinkern, Drogenabhängigen, Prostituierten, mit denen, die ich für Sünder halte.
- Welches Gefühl wird in mir wach, wenn ich mir dieses Bild vorstelle? Verspüre ich Freude oder inneren Widerstand? Ich vertraue Jesus offen meine Gefühle an.
- Ich verweile länger bei den Worten Jesu: *„Ich bin gekommen die Sünder zu berufen, nicht die Gerechten.“* (v. 13). Ich denke daran, dass Jesus diese Worte persönlich zu mir spricht. Er lädt mich ein, dass ich zu ihm mit Einfachheit komme, besonders dann, wenn ich mich von Sünden beladen fühle.
- Ich lade Jesus in alle Orte meines Lebens ein, wo ich mich besonders schwach und krank fühle. Ich bete mit Glauben: *„Nur Deine Liebe kann mich heilen!“*
- Die Abendliche Viertelstunde vor Gott: Wie habe ich das Wort Gottes heute in Geschehnissen erfahren? Im Gespräch mit dem Herrn danke ich ihm für die Augenblicke, in denen ich seine Liebe besonders spüren durfte. Wofür bitte ich Gott um Verzeihung? Ich erneuere meine Bitte für diese Woche.

**10. Woche im Jahreskreis – Montag**  
**Impulse zum Matthäusevangelium 5,1-12**

*Selig, die arm sind vor Gott*

"Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf einen Berg. Er setzte sich, und seine Jünger traten zu ihm. Dann begann er zu reden und lehrte sie. Er sagte: *Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich. Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden. Selig, die keine Gewalt anwenden; denn sie werden das Land erben. Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden satt werden. Selig die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden. Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen. Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Söhne Gottes genannt werden. Selig, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihnen gehört das Himmelreich. Selig seid ihr, wenn ihr um meinetwillen beschimpft und verfolgt und auf alle mögliche Weise verleumdet werdet. Freut euch und jubelt: Euer Lohn im Himmel wird groß sein. Denn so wurden schon vor euch die Propheten verfolgt.*"

**Glaube an die Seligpreisungen Jesu!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – Um einen starken Willen, um auf dem Weg der Seligpreisungen Jesu voranzugehen.*

- Ich begeben mich zu der Menschenmenge, die sich um Jesus herum drängt (v. 1) und beobachte dort die Menschen. Der Evangelist schreibt davon, dass Jesus von vielen Menschen umgeben ist, die an verschiedensten Krankheiten leiden (Mt 4,24). Indem ich mir das vorstelle, fühle ich mich in das Klima der Menge hinein, in das Klima ihres Elends und ihrer Not. Welche Empfindungen werden in mir wach?
- Ich schaue nun auf Jesus (v. 2). Ich sehe Seine Gestalt, bemerke, wie er auf den Berg steigt und sich dort auf die Erde niedersetzt. Ich setze mich in der Nähe zusammen mit Seinen Jüngern nieder. Ich bitte Ihn, dass er mir ein großzügiges Denken und Herz beim Hören Seiner Worte schenken möge.
- Ich wende meine Aufmerksamkeit zuerst auf das von Jesus ausgesprochene Wort „*Selig seid ihr ...!*“ Ich will dieses Wort aus dem Mund Jesu vernehmen, wie wenn es persönlich an mich gerichtet wäre. Ich bitte Jesus, dass er mir die Wahrheit erfahren lassen möge, dass Er mich täglich segnet.
- Langsam, einige Male, lese ich jede Seligpreisung (v. 3-12). Ich bleibe bei jeder stehen und beobachte die Menge der Armen und Kranken, und mich selbst, all das, was mein Denken und mein Herz berührt.
- Nach jeder Seligpreisung spreche ich Jesus aus, was mich innerlich berührt und begleitet, wenn ich Seine Worte höre. Welche Seligpreisung ist meinem Herzen am nächsten? Welche ist mir am meisten fremd bzw. weckt in mir sogar inneren Widerstand?
- Jede Seligpreisung Jesu enthält ein Versprechen. Noch einmal kehre ich zu den besonderen Seligpreisungen zurück, um diesmal länger bei den Worten Seiner Verheißung zu verweilen. Ich bekenne Jesus meine Hingabe. Ich bitte Ihn, dass Seine Verheißung sich in meinem Leben erfüllen möge.
- Auf ein Kärtchen schreibe ich die Seligpreisung, bei deren Betrachtung ich mich am meisten zu Jesus hingezogen fühlte. Ich lege das Kärtchen in die HI. Schrift, um diese Worte Jesu nicht zu vergessen und öfters zu ihnen zurückzukehren.

**10. Woche im Jahreskreis – Dienstag**  
**Impulse zum Matthäusevangelium 5,13-16**

*Euer Licht soll vor den Menschen leuchten*

*"Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr; es wird weggeworfen und von den Leuten zertreten. Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Man zündet auch nicht ein Licht an und stülpt ein Gefäß darüber, sondern man stellt es auf den Leuchter; dann leuchtet es allen im Haus. So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen."*

**Nimm die Aufgabe von Jesus an!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – Um tiefes Erleben der Wahrheit, dass Jesus voller Vertrauen mir seine Aufgaben überträgt.*

- Ich stelle mir die Szene vor, die Matthäus beschreibt. Jesus hält sich unter seinen Jüngern auf. Ich sehe ihre Gesichter, ihren Blick, den sie auf Jesus gerichtet haben. Sie wollen das hören, was der Meister jetzt zu ihnen spricht.
- Was kann ich über meine Haltung des Zuhörens sagen? Sind in mir der Eifer und die Großzügigkeit beim Hören des Wortes vorhanden? Welches Erleben begleitet mich in dem Augenblick, wo ich das Wort des Evangeliums betrachte?
- Ich wende meine Aufmerksamkeit den Worten Jesu zu, aus denen ein großes Vertrauen spricht. Jesus rechnet mit mir. Er spricht zu mir persönlich. Einerseits sagt er mir, wer ich bin, allein schon durch die Tatsache, dass ich zu Ihm gehöre; andererseits warnt er mich inbrünstig davor, was passieren könnte, wenn ich meine Identität verliere.
- „Ihr seid das Salz der Erde“ (v. 13). Ich soll wie Salz sein, das den Speisen den Geschmack verleiht und ihre Frische erhält. Bringt mein Lebenszeugnis Geschmack und Frische in die Familie und Gemeinschaft hinein, in der ich lebe?
- „Ihr seid das Licht der Welt!“ (v. 14). Was kann ich bezüglich meines Lebens sagen: Ist es ein lesbares Zeugnis der Zugehörigkeit zu Jesus? Sind mein Glaube und das tägliche Leben danach wie ein Licht, das „*allen leuchtet, die im Haus sind*“ (v. 15)?
- Ich bitte Jesus, dass er in mir das innige Verlangen erweckt, in meinem Alltag von Ihm Zeugnis abzulegen, um ein Verlangen nach Einfachheit und Klarheit im eigenen Leben.
- Im Schlussgebet vertraue ich Jesus alle an, zu denen ich täglich gesandt bin, Ich bitte auch für all diese, die ich im Leben getroffen und denen ich durch mein schlechtes Beispiel und meine Schwäche Anstoß (Ärgernis) gegeben habe.

**10. Woche im Jahreskreis – Mittwoch**  
**Impulse zum Matthäusevangelium 5,17-19**

*Ich bin nicht gekommen, um aufzuheben, sondern um zu erfüllen*

*"Denkt nicht, ich sei gekommen, um das Gesetz und die Propheten aufzuheben. Ich bin nicht gekommen, um aufzuheben, sondern um zu erfüllen. Amen, das sage ich euch: Bis Himmel und Erde vergehen, wird auch nicht der kleinste Buchstabe des Gesetzes vergehen, bevor nicht alles geschehen ist. Wer auch nur eines von den kleinsten Geboten aufhebt und die Menschen entsprechend lehrt, der wird im Himmelreich der Kleinste sein. Wer sie aber hält und halten lehrt, der wird groß sein im Himmelreich."*

## **Stütze dich auf das unveränderliche Wort Gottes!**

(nach P. Wons)

Um was bitte ich? – **Um kompromissloses Anschmiegen an das Gesetz Gottes.**

- Ich nähere mich Jesus, der auf dem Berg lehrt. Ich setze mich bei Ihm nieder, um Ihn zu hören. Schon die ersten Worte, die aus seinem Mund fallen, sind entschieden und kompromisslos (v. 17-18). Sie betreffen das Beobachten und Einhalten der Gebote Gottes.
- Ich soll die Worte Jesu fest ergreifen, die mir bewusst machen, dass das Gebot Gottes für mich Fundament des Lebens ist. Es steht mir nicht frei, es nach eigenem Gutdünken zu verändern (v. 18). Jesus lehrt mich Ehrfurcht vor den unveränderbaren Werten der Gebote.
- Jesus überzeugt mich, dass ich mich immer auf das Wort Gottes stützen soll. Alle Ideologien und Philosophien des wissenschaftlichen Milieus vergehen. Allein Sein Wort vergeht nicht (v. 18). Jesus ist für mich der unveränderbare Rückhalt!
- Ich wende meine Aufmerksamkeit auf die Entschiedenheit und Kompromisslosigkeit der Worte Jesu, mit denen er vor dem Relativieren der göttlichen Gebote warnt (v. 19). Es steht mir nicht frei das zu verändern, was von Gott als unveränderbar eingesetzt worden ist.
- Was kann ich über meine Treue zu den Geboten Gottes im Alltag sagen? Vermag ich mich, so wie Jesus, eindeutig für die Seite der Erfüllung der Gebote Gottes zu entscheiden, und das gerade dort, wo manche versuchen, es aufzuheben oder lächerlich zu machen?
- Jesus macht mich auf mein Zeugnisgeben aufmerksam (v. 19). Was lehre ich die Menschen? Für viele bleibe ich die einzige „Seite des Evangeliums“, die sie in ihrem Leben lesen. Von meiner Treue dem Evangelium gegenüber hängt es möglicherweise ab, ob Personen, mit denen ich im Alltag zusammenlebe, sich zu den bleibenden Werten bekehren oder von ihnen ablassen.
- Im herzlichen Gespräch mit Jesus bitte ich Ihn um Verzeihung für meine Untreue Gottes Geboten gegenüber. Ich erneuere meinen Vorsatz, Seinem Wort gehorsam zu sein. Ich wiederhole im Herzen: „*Ich glaube daran, dass Dein Gebot für mich der Weg zur Fülle des Lebens ist!*“

**Fronleichnamfest – Jahr A**  
**Impulse zum Johannesevangelium 6,51-58**

*Mein Fleisch ist wirklich eine Speise, und mein Blut ist wirklich ein Trank.*

Jesus sagte zu den Juden: "Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch, (ich gebe es hin) für das Leben der Welt. Da stritten sich die Juden und sagten: Wie kann er uns sein Fleisch zu essen geben? Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, das sage ich euch: Wenn ihr das Fleisch des Menschensohnes nicht esst und sein Blut nicht trinkt, habt ihr das Leben nicht in euch. Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, hat das ewige Leben, und ich werde ihn auferwecken am Letzten Tag. Denn mein Fleisch ist wirklich eine Speise, und mein Blut ist wirklich ein Trank. Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, der bleibt in mir, und ich bleibe in ihm. Wie mich der lebendige Vater gesandt hat und wie ich durch den Vater lebe, so wird jeder, der mich isst, durch mich leben. Dies ist das Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Mit ihm ist es nicht wie mit dem Brot, das die Väter gegessen haben; sie sind gestorben. Wer aber dieses Brot isst, wird leben in Ewigkeit."

**Bete mit Glauben Jesus in der Eucharistie an!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich?* – **Um die Gnade des Glaubens und das Geschenk der Anbetung Jesu in der Eucharistie.**

- Ich stelle mir Jesus vor, der zu mir besorgt kommt. Er will mir von dem Wunder erzählen, das er täglich in meinem Leben vollbringt. Täglich schenkt er sich mir in der Eucharistie. Er schenkt mir Seinen Leib, Sein Leben (v. 51).
- Ich bitte Jesus innig, dass er durch die Betrachtung mir helfen möge, neu und tief die Wahrheit über Seine lebendige Gegenwart in der Eucharistie zu erfassen und zu erleben.
- Ich befinde mich unter den streitenden Juden (v. 52). Ich bemerke ihren Gesichtsausdruck, der ihren Zweifel ausdrückt. Ich höre zu, was sie sagen. Sie versuchen die Worte Jesu auf menschliche Weise zu verstehen.
- Das Verhalten der Juden macht mir bewusst, was für ein großes Geschenk der Glaube ist. Viele Menschen empfangen Jesus nicht in der heiligen Kommunion, weil sie nicht an die Eucharistie glauben können. Kenne ich solche Personen? Ich vertraue sie Jesus an.
- Ich schaue auf Jesus, der zu mir spricht. Ich bemerke, mit welcher Entschiedenheit Jesus mich davon überzeugt, dass, wenn ich das Leben in mir haben will, ich mich mit Seinem Leib und Blut nähren muss (v. 53-55). Ich bemerke auch, wie sehr Jesus eben daran liegt. Welche Gefühle werden in mir wach, wenn ich diese Worte höre? Überzeugen sie mich?
- Jesus verrät mir das einzigartige Geheimnis der Eucharistie. Wenn ich Seinen Leib esse und Sein Blut trinke, vollzieht sich in mir die liebevolle Vereinigung (v. 56-57). Er kann in mir bleiben und ich in Ihm. Ich lebe Sein Leben. Das ist das Geheimnis jeder heiligen Kommunion. Wie oft denke ich daran, wenn ich den Leib Christi empfangen? Welchen Einfluss besitzt die heilige Kommunion auf meinen Alltag?
- In einem herzlichen Gespräch mit Jesus danke ich Ihm für das Geschenk jeder heiligen Kommunion. Ich bitte Ihn um das ständige Bewusstwerden Seiner Gegenwart in meinem Inneren, so oft ich Seinen Leib in mein Herz aufnehme.

**Entfällt in diesem Jahr:  
10. Woche im Jahreskreis – Donnerstag  
Impulse zum Matthäusevangelium 5,20-26**

*Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein*

*"Jesus sprach zu seinen Jüngern: Wenn eure Gerechtigkeit nicht weit größer ist als die der Schriftgelehrten und der Pharisäer, werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen. Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt worden ist: Du sollst nicht töten; wer aber jemand tötet, soll dem Gericht verfallen sein. Ich aber sage euch: Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein; und wer zu seinem Bruder sagt: Du Dummkopf!, soll dem Spruch des Hohen Rates verfallen sein; wer aber zu ihm sagt: Du (gottloser) Narr!, soll dem Feuer der Hölle verfallen sein. Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe dort vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe. Schließ ohne Zögern Frieden mit deinem Gegner, solange du mit ihm noch auf dem Weg zum Gericht bist. Sonst wird dich dein Gegner vor den Richter bringen, und der Richter wird dich dem Gerichtsdienner übergeben, und du wirst ins Gefängnis geworfen. Amen, das sage ich dir: Du kommst von dort nicht heraus, bis du den letzten Pfennig bezahlt hast."*

**Vergib und bitte um Vergebung!** (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – **Um Heilung von zerbrochenen Beziehungen und um die Gnade der Versöhnung.**

- Ich bleibe bei Jesus, der auf dem Berg lehrt. Er wünscht sich, dass ich meine Beziehung zu den Geboten Gottes und zu mir selbst anschau: Bin ich etwa auch angesteckt und verseucht von der „*Haltung des Pharisäers*“, und hege in mir das Gefühl „*gerecht*“ zu sein (v. 20)?
- Ich schaue tiefer in mich hinein. Erlaube ich dem Wort, das es mir meine Untreue, mein Weggehen vom Gesetz aufzeigen möge? Verdränge ich nicht in mir den Ruf zur Bekehrung? Zu was ruft mich das Wort in der letzten Zeit auf? Wie antworte ich auf diesen Ruf?
- „*Ihr habt gehört ... ich aber sage euch ...*“ (v. 21-22). Wie ein Refrain wiederholt Jesus Worte, die mich zu einem größeren Radikalismus zu den Werten des Evangeliums in meiner Berufung einladen. Er lehrt mich ein kompromissloses Ausrichten nach diesen Werten.
- „*Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein*“ (v. 22-26). Zürne (grolle) ich jemandem? Begebe ich mich in meinem Zorn zum Gebet, zur Eucharistiefeier, ohne jegliche Bereitschaft zu Verzeihen?
- Wenn in diesem Augenblick mein Herz irgendeiner Person gegenüber verschlossen ist, dann bitte ich inständig Jesus darum, dass er es öffnen möge, es vom Zorn heilen und mich das Verzeihen lehren möge. Das erste Geschenk, das er sich vor dem Altar (in der Kirche) von mir wünscht, ist meine Bereitschaft zu Verzeihen und meine Versöhnung mit dem Nächsten, mit dem ich im Streit bin.
- „*Schließ ohne Zögern Frieden mit deinem Gegner ...*“ (v. 25-26). Jesus warnt mich vor der menschlichen Versuchung, die Versöhnung auf den morgigen Tag zu verschieben. Er wünscht sich, dass ich täglich ehrlich zum VATER beten möge: „*Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern*“.
- Ich stehe vor Jesus, dem Gekreuzigten. Ich schaue auf Seine Wunden. Ich erzähle Ihm von meinen Beziehungen, die für mich am schwierigsten sind. Ich

zeige Ihm die Wunden, die ich von anderen erhalten habe. Ich bekenne mich nun zu den Verletzungen, die ich anderen zugefügt habe. Ich wiederhole mit Glauben: „*Lehre mich zu verzeihen und um Verzeihung zu bitten!*“



**10. Woche im Jahreskreis – Freitag**  
**Impulse zum Matthäusevangelium 5,27-32**

*Wer eine Frau auch nur lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen*

*"Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Du sollst nicht die Ehe brechen. Ich aber sage euch: Wer eine Frau auch nur lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen. Wenn dich dein rechtes Auge zum Bösen verführt, dann reiß es aus und wirf es weg! Denn es ist besser für dich, dass eines deiner Glieder verloren geht, als dass dein ganzer Leib in die Hölle geworfen wird. Und wenn dich deine rechte Hand zum Bösen verführt, dann hau sie ab und wirf sie weg! Denn es ist besser für dich, dass eines deiner Glieder verloren geht, als dass dein ganzer Leib in die Hölle kommt. Ferner ist gesagt worden: Wer seine Frau aus der Ehe entlässt, muss ihr eine Scheidungsurkunde geben. Ich aber sage euch: Wer seine Frau entlässt, obwohl kein Fall von Unzucht vorliegt, liefert sie dem Ehebruch aus; und wer eine Frau heiratet, die aus der Ehe entlassen worden ist, begeht Ehebruch."*

**Verwirf die Sünde, die die Reinheit des Herzens  
entweicht!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – **Um ein tiefes Liebenlernen der beiden Tugenden: der Reinheit und der Treue.***

- Jesus lädt mich dazu ein meine Haltung der Reinheit und der Treue in meiner Lebensberufung genauer anzuschauen. Mit Glauben bitte ich den Heiligen Geist, dass er mich auf das Wort der Wahrheit öffnen möge.
- Jesus macht mich darauf aufmerksam, dass die Reinheit in den Blicken und die Reinheit des Herzens zusammenhängen. Ein lüsterner Blick verrät den Hedonismus, der sich im Herzen verborgen hält (v. 27-28).
- Ich richte meinen Blick auf den Blick Jesu. Eine Weile verbringe ich damit, im Gebet auf Ihn zu schauen. Ich bitte Jesus: Hilf mir bei meinen täglichen Blicken zu bemerken, was an ihnen rein und tief ist, und was die Lüsternheit des Herzens verrät.
- Ich lausche den Worten Jesu, die von Radikalität geprägt sind (v. 29-30). Er lehrt mich eine kompromisslose Haltung gegenüber sündigen Blicken und Gesten. Er will mich davor schützen, in ein scheinbar unschuldiges Abkommen mit dem Bösen zu geraten. Vermag ich es entschieden zu verwerfen?
- Jesus wendet meine Aufmerksamkeit auf die letzten Folgen der sündigen Haltung (v. 29-30). Gibt es bei meinen wichtigen Entscheidungen einen Blick in die Zukunft? Wie erkenne ich, ob meine Entscheidung richtig ist? Ich frage mich selbst, welche Früchte ich von Entscheidungen, die ich heute treffe, morgen ernten werde.
- Jesus erinnert mich an die Treue dem Eheversprechen gegenüber (v. 31-32). Diese Erinnerung an die Treue betrifft auch das Priesterversprechen und die Ordensgelübde. Ich stehe in Wahrheit vor Jesus, der mich über meine Treue der Lebensberufung gegenüber befragt.
- Ich falle Jesus zu Füßen und bitte Ihn um die Gnade und Tugend der Treue in meinen Lebensentscheidungen. Ich wiederhole: „*Hilf mir die Sünde zu verwerfen, die meine Berufung zerstört.*“

**10. Woche im Jahreskreis – Samstag**  
**Impulse zum Matthäusevangelium 5,33-37**

*Ich aber sage euch: Schwört überhaupt nicht!*

*"Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt worden ist: Du sollst keinen Meineid schwören, und: Du sollst halten, was du dem Herrn geschworen hast. Ich aber sage euch: Schwört überhaupt nicht, weder beim Himmel, denn er ist Gottes Thron, noch bei der Erde, denn sie ist der Schemel für seine Füße, noch bei Jerusalem, denn es ist die Stadt des großen Königs. Auch bei deinem Haupt sollst du nicht schwören; denn du kannst kein einziges Haar weiß oder schwarz machen. Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein; alles andere stammt vom Bösen."*

**Pflege die Treue und Wahrhaftigkeit!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – Um ein Herz, das frei ist von jeglicher Falschheit, und um eine tiefe Liebe zur Wahrheit.*

- Ich begeben mich auf den Berg, wo die Menschenmenge um Jesus herum versammelt ist. Ich setze mich zu den Zuhörern. Ich stelle mir vor, wie durch die Menge die Stimme Jesu zu mir dringt: *„Ihr habt gehört ...“* (v. 33).
- So geschieht es täglich. Jesus geht auf den Berg und wartet auf mich mit Seinem Wort. Vermag ich, es auf den „Berg“ zu gehen? Vermag ich es, trotz meiner Beschäftigungen, Sorgen und anderen Angelegenheiten, in der Bibel zu lesen und mit dem Wort zu beten, um es im Herzen zu bewahren?
- Gott ekelt sich vor dem falschen Wort, vor der Lüge (v. 33-36). Im Alten Testament warnt er oft vor dem Meineid. Ich frage mich nach der Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit in meinen Gesprächen, in meinem Verhalten.
- *„Du sollst halten, was du dem Herrn geschworen hast“* (v. 33). Ich verweile etwas länger bei diesen Worten. Welche Schwüre, Gelübde, Versprechen habe ich vor Gott abgelegt? Habe ich sie gehalten? Ich schaue auf mein bisheriges Leben aus der Perspektive der Treue zu Gott.
- *„Schwört überhaupt nicht ...!“* (v. 34). Jesus warnt mich vor dem inhaltslosen Schwören auf heilige Dinge. Ich soll nicht auf leere Worte bauen, sondern auf Gott allein. Er ist das einzige Wort, in dem ich Halt finde.
- Gott erwartet von mir keine großen Worte und feierlichen Beteuerungen. Er will, dass meine Worte einfach und entschieden sind – unterstützt vom Leben. Ich soll meinem vor Gott ausgesprochenem *„Ja!“* treu sein und festhalten an meinem *„Nein!“* dem Bösen gegenüber! (v. 37)
- Zum Ende der Betrachtung erneuere ich vor Jesus mein Lebensversprechen, Gelübde oder meine Vorsätze. Mit Demut im Herzen wiederhole ich: *„Bewahre mich in der Treue!“*