

tauzeit

Ausgabe 107 / 27. Jahrgang / Dezember 2025

Inspiration für franziskanisch Interessierte

800 Jahre Gesang auf die Schöpfung

Frieden: Um deiner Liebe willen!

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Freude über 800 Jahre Sonnengesang hat dieses Jahr franziskanisch inspirierte Menschen und daher auch uns durch unseren *tauzeit*-Jahrgang begleitet. In dieser letzten Ausgabe dazu widmen wir uns der Menschenstrophe des *Cantico*, pünktlich zum Fest, mit dem wir auch die Menschwerdung Gottes feiern – und das Frieden und Versöhnung in seinem Kern trägt.
Franziskus besingt in dieser Strophe all jene, die Frieden bewahren, verzeihen und Ungerechtigkeit, Krankheit und andere Lasten aushalten, während und weil sie in der Liebe Gottes getragen sind. Das ist der Schlüssel: Die Liebe, die uns zuteil wird, macht es möglich, anderen in Liebe zu begegnen – eben auch dann, wenn es einem schwerfallen mag. Aus dieser Liebe und um dieser Liebe willen sind wir überhaupt erst grundsätzlich fähig, unseren Beitrag zu einem echten Frieden zu leisten.

Wir spüren der typisch franziskanischen Friedensarbeit und ihren Wurzeln nach: Franziskus selbst lebt dreifach vor, wie Frieden nachhaltig auch aus leeren Händen entstehen kann, abseits von politischer Macht und vollen Kassen. Wir fragen uns, wie und wo wir persönlich in unserer friedlosen Welt Frieden finden können. Hilft da Beten überhaupt noch? Wir schauen zu den Hirten auf dem Feld und hören genau hin, was ihnen die Engel verheissen: Wem gilt dieser «Frieden auf Erden» denn nun genau? Einen Schwerpunkt setzen wir auch mit der Frage nach dem Verzeihen: Warum ist die Bereitschaft dazu so wichtig für ein gelingendes Leben – in unserem Alltag, aber besonders dann, wenn wir vor grossen Herausforderungen, etwa dem eigenen Altern, stehen? Ein vorläufig letztes Mal haben wir in der franziskanischen Familie nach dem «Soundtrack» des Lebens gefragt – denn das Feiern des Sonnengesangs lädt ja auch dazu ein, sich zu fragen: Welche Lieder prägen mich, was singt und klingt um mich herum, geschwisterlich, getragen vom Licht Gottes?
Diese Frage gebe ich in den Advent hinein und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, weiter: Welche Klänge (im eigentlichen wie im übertragenen Sinne) tragen Sie auf Weihnachten zu, welche Lieder und Werke über die Festtage – und womit brechen Sie ins neue Jahr auf? Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall Frieden, in alle Harmonie und allfällige Disharmonie hinein!

Sarah Gaffuri

Wie Franz von Assisi Brücken baut

SELIG, WER FRIEDEN SCHAFFT

Von Br. Niklaus Kuster

Franziskus und Menschen, die sich von ihm inspirieren lassen, gehen mit «leeren Händen» durchs Leben: Sie häufen weder Reichtum noch Macht an, suchen nicht das politische Amt, um Einfluss auszuüben. Dennoch kann es gelingen, Frieden zu schaffen. Franz selber zeigt dreifach, wie.

Das älteste Bild, das uns Franziskus zeigt, findet sich in Subiaco, der Wiege des abendländischen Mönchtums östlich von Rom. Wenige Meter von der Felshöhle entfernt, in der Benedikt von Nursia seinen religiösen Weg begann, stellt es den Bruder aus Assisi im Frühling 1228 so dar, wie die Mönche ihn Jahre zuvor erlebt haben: Franz klopft in schlichter Kutte und barfuss an die Tür, ohne Gepäck und die Kapuze des Wanderbruders über dem Kopf. In der Hand hält er ein schlichtes Pergamentblatt, während Benedikt im Parallelfresko vor dem alten Klostereingang seine Ordensregel präsentiert. Dort ein Buch als Meisterwerk des Mönchsvaters, hier eine Seite aus dem Evangelium mit den schlichten Worten: *Pax huic domui*. «Friede diesem Haus» ist der Gruss, mit dem Jesus seine Jüngerinnen und Jünger in Galiläa auf den Weg sandte: «Tragt Frieden in die Häuser, Dörfer und Städte.» Die Sendung bestand darin, Menschen aufzurichten, Kranke zu heilen, Verstossene zu integrieren und Leblose zu beleben.

Geschwister über Mauern und Grenzen hinweg

Franz sieht seine Brüder berufen, diesen Auftrag in ihrer eigenen Zeit und in einer zerrissenen Welt wahrzunehmen. Ihre Grundüberzeugung, dass alle Menschen Töchter und Söhne Gottes sind, liess sie beherzt Brücken bauen. Sie taten es zunächst in Assisi, das durch den langen Bürgerkrieg sozial und politisch zerrissen war: Adelige zofften sich mit Bürgern, die Städter schauten auf die Landbevölkerung herunter, neue Formen der Armut trennten Reiche von jenen, die um ihre Existenz kämpften. Die Brüder verbanden in ihrer *fraternitas* Menschen aller Schichten und Stände, aus Stadt und Land, Gebildete und Ungebildete. Ihr brüderliches Leben war damit ein prophetisches Zeichen: Wer immer wie sie das Vaterunser betet, findet Geschwister über alle Mauern und Grenzen hinweg.

Frieden zu stiften war das zentrale Motiv ihrer Botschaft: Als Strassenkünstler, als Arbeiter auf den Feldern der Bauern und in städtischen Häusern, als Gäste in Herbergen, Spitälern und Privathäusern erlebten sie viele Konfliktsituationen mitten im Alltag und suchten, Herzen zu bewegen und Streitenden die Augen zu öffnen. «Friede diesem Haus» steht als Gruss in der Ordensregel der «Brüder, die durch die Welt ziehen». Franz wiederholt diese Anweisung Jesu in seinem Testament. Doch wie gelingt es, Frieden zu schaffen, wenn wir selbst keine Macht haben? «Leere Hände» wie Franz auf dem ältesten Fresko?

«Lasse dir den inneren Frieden nicht nehmen»

Franz selbst gibt dazu in seinen reifen Jahren drei Antworten. Die eine findet sich im Sonnengesang, die zweite in einer Weisheitsperle und die dritte in einer bewegenden Erzählung.

1. «Die wahre Freude»

Wir beginnen mit Letzterer. Sie spielt mitten im Winter. Franz ist mit seinem liebsten Gefährten Leo zu Fuss durch Eis und Schnee unterwegs. Nach 20 Kilometern beschwerlichen Weges gelangen sie abends, durchfroren und erschöpft, zur Portiuncula, der kleinen Kapelle und dem Zentrum ihres jungen Ordens in der Ebene unterhalb Assisis. Der Pförtner weist die beiden jedoch ab und lässt sie nicht in die schützende Niederlassung. Beim zweiten Klopfen und der innigen Bitte um brüderliche Aufnahme beschimpft er sie und schickt die beiden in eine Notschlafstelle. Die Erzählung endet mit einer überraschenden Pointe: «Wenn du in solchen Situationen die Geduld nicht verlierst und nicht aggressiv wirst», liegt darin «wahre Freude und das Heil der Seele.»

Im Konflikt selbstbestimmt bleiben

2. Die «Ermahnung» zu den Seligpreisungen

Franz kommentiert die Herausforderung, in Stresssituationen, bei Enttäuschungen und unflätigem Verhalten anderer die Geduld und den inneren Frieden nicht zu verlieren, in einer Weisheitsperle. Unter dem unpräzisen Titel «Ermahnungen» gesammelt, fassen 28 kurze Texte Gespräche unter Brüdern zusammen. Einige dieser Gespräche drehen sich um die Seligpreisungen der Bergpredigt. Franz fasst die gemeinsame Erkenntnis seiner Gefährten zum Friedensstiften wie folgt zusammen: «Selig sind die Friedensstifter, denn sie erweisen sich als Töchter und Söhne Gottes. – Jene bringen der Welt den wahren Frieden, die bei allem, was sie hier auf Erden erleben und erleiden, an Leib und Seele den Frieden bewahren!»

Friedfertig ist nicht, wer Konflikte meidet, zu Unrecht schweigt und zu jedermann lieb ist. Doch Frieden schaffen kann nur, wer den eigenen Frieden nicht verliert und wer sich nicht zu schnellen Reaktionen hinreissen lässt: an Leib und Seele den Frieden bewahren bei allem, was mir im Alltag zugemutet wird,



Foto: © Gwendolyn Stansbury

Ein *pacificus* mit leeren Händen: Franziskus auf der ältesten Darstellung.

innerlich und äusserlich den Frieden wahren, nicht provozieren, fluchen oder mit der Zunge fechten, mit der Faust nicht auf den Tisch schlagen oder drohen, in meinem Denken nicht aggressiv werden, in meinem Herzen nichts Böses wünschen, in meiner Seele nicht ausser mich geraten … Mit anderen Worten: mich in Konflikten nicht fremdbestimmen lassen vom Verhalten anderer, die eigene Freiheit wahren und handlungsfähig bleiben. Wer sich darin übt, kann auch in hitzigen oder brenzligen Situationen deeskalieren und Brücken bauen.

Die Erzählung von der rüden Abweisung der beiden erschöpften Brüder in der Portiuncula unterhalb Assisis bleibt offen. Franz sagt nicht, wie er und Leo reagieren würden. Die Pointe liegt auf der inneren Freiheit und damit der Handlungsfähigkeit. Diese kann durchaus darin bestehen, dem unflätigen Pförtner einen Spiegel hinzuhalten und ihn mit seinem unbrüderlichen Verhalten zu konfrontieren. Es könnte auch heissen, seinen «Rat» anzunehmen und in der nahen Notschlafstelle der Kreuzträger zu nächtigen, um dann anderntags im grösseren Kreis der Brüder über die Handhabung des Pfortendienstes zu sprechen.

Versöhnlich in den Gesang der Geschöpfe einstimmen

3. Sonnengesang

Ein friedliebender Mensch wird lateinisch *pacificus* genannt: Das Wort für friedfertig leitet sich von *pacem facere* ab: Frieden schaffen, mit eigenem Einsatz und Fantasie!

Im Sonnengesang kommt Franz auf diese Herausforderung zurück. Der Mensch bringt seine schönste Stimme ins Lied der Geschöpfe auf den Schöpfer ein, wenn er versöhnlich lebt, mit eigener physischer Schwäche und der von anderen klarkommt sowie seelische Strapazen aushält. Gelingt dies, wird eine grössere Liebe spürbar, die Menschen tragen kann: «lo tuo amore, Signore», Gottes Liebe, die in jeder Person wirkt. «Selig jene, die Schuld, Schwäche und innere Strapazen in Frieden aushalten, denn von dir, Gott, werden sie gekrönt werden».

FRIEDFERTIG IST NICHT, WER KONFLIKTE MEIDET, ZU UNRECHT SCHWEIGT UND ZU JEDERMANN LIEB IST.

Das eindrücklichste Beispiel, das Franz in seinem eigenen Leben gibt, ist der Weg zu Sultan Muhammad al-Kamil: Erschüttert durch die aggressive Kriegslust der Kreuzritter im christlichen Lager wagt er sich über den Nil ins Lager der angegriffenen Muslime. Der Friedensvermittler lässt sich nicht von Vorurteilen leiten, riskiert sein Leben und erlebt im vermeintlichen Gegner einen Menschen- und Gottesfreund. Die prophetische Begegnung von zwei Friedliebenden, dem Oberherrscher des Islam und dem Bruder aus Assisi, inspiriert die grossen Kirchen, die Welt- und Naturreligionen und agnostische Menschen seit 1986, in Assisi gemeinsam für eine menschlichere, gerechtere und friedlichere Welt einzustehen. Papst Franziskus unterzeichnete seine Enzyklika «über die Geschwisterlichkeit aller Menschen» 2020 bewusst am Grab des Poverello. Seine Vision beflügelt Brückenbauende im Kleinen wie im Grossen, im Alltag wie weltweit.

Zum Autor

Br. Niklaus Kuster, *1962, Dr. theol., ist Kapuziner im Kloster Rapperswil und Dozent an verschiedenen Hochschulen. Zuletzt ist von ihm und von Sarah Elisa Kreutzer erschienen: *Geerdet und beflügelt: Franz von Assisi – sein Leben in der ältesten Bildbiografie*. Ostfildern: Patmos, 2025

Beten heisst: sich von den Engeln die Flügel ausborgen (M. Gutl)

BETEN UM FRIEDEN IN EINER FRIEDLOSEN WELT

Oh Gott, was habe ich mir da angetan –
ein Artikel über das Beten für den Frieden …
«Friede einer friedlosen Welt –
Was trägt das Beten bei?»

Loben, preisen und danken soll ich, Gott,
aber das im Angesicht unserer verwundeten Welt?
Bitten geht da schon leichter, Gott,
aber verpuffen die nicht ins Leere des Universums?
Klagen scheint die angemessene Form, Gott,
aber da bin ich so schrecklich ungeübt.

Schreiend, seufzend, stöhnend, klagend,
bedrängt, verlassen, zweifelnd, verzagend,
trauernd, weinend, sehnsuchtsvoll, fragend
schliesse ich mich den Worten
der Mütter und Väter unseres Glaubens an
und drohe allzu schnell wieder zu verstummen:

«Du stürzt die Mächtigen vom Thron» (Lk 1,52) –
schön wär's, doch wann und wo?
«Die Feinde sind dahin, zerschlagen für immer» (Ps 9,7) –
doch die Kriege gehen ohne Ende weiter.
«Wer Gewalttat liebt, den hasst er aus tiefster Seele» (Ps 11,5) –
er, der Allmächtige oder doch eher der Ohnmächtige?

Wie meinst du, Gott?
Ich hätte da was falsch verstanden …
Nicht ich soll dich beeinflussen,
sondern du willst mich beeinflussen.
Nicht die anderen sollen sich durch mein Gebet verändern,
sondern ich soll mich verändern.
Nicht die anderen sollen den Frieden im Herzen tragen,
sondern ich soll bei mir beginnen.

Ok, Gott, I try my best …
Ok, Gott, mein Beten ist keine Beruhigungspille,
aber eine Hilfe gegen meine Ängste wäre schon schön.
Ok, Gott, mein Beten ist kein Automatismus,
aber eine Reaktion wünsche ich mir schon von dir.
Ok, Gott, mein Beten ist keine naive Magie,
aber ein wenig Unterstützung deinerseits täte schon gut.



Von Br. Stefan Federbusch



Gott, ich bete und erwarte Antworten.
Vielleicht sollte ich beten, um die richtigen Fragen zu stellen.
Gott, ich bete und mache viele Worte.
Vielleicht sollte ich schweigen, um mich mit den Leidenden
zu verbinden.
Gott, ich bete und bleibe tatenlos.
Vielleicht sollte ich mein Mitgefühl im Handeln zeigen.

Gott, ich bete, weil ich die Vision einer anderen Welt erhalten möchte.
So weiss ich mich verbunden mit allen, die leiden.
Gott, ich bete, weil ich die Möglichkeit auf Frieden nicht aufgeben will.
So weiss ich mich verbunden mit denen, die auch beten.
Gott, ich bete, weil ich im Spalt den Lichtschein der Hoffnung erahne.
So weiss ich mich verbunden mit allen, die wider alle Hoffnung hoffen.

«Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.»
Erfülle mich mit deinem Geist des Friedens.
«Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.»
Richte mich neu aus auf den Weg des Friedens.
«Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.»
Mach mich zum Werkzeug deines Friedens.

«Friede einer friedlosen Welt –
Was trägt das Beten bei?»
Die Antwort weisst alleine Du …

So borge ich mir von den Engeln die Flügel aus
in der Hoffnung, dass meine Erdenschwere
etwas Himmelsleichtigkeit gewinnt,
und stimme vertrauensvoll in den Liedvers ein:
«Und der Friede Gottes, der höher ist als unsre Vernunft,
der halte unsern Verstand wach und unsre Hoffnung gross
und stärke unsre Liebe.» (Uwe Seidel)

Amen – Gott – so sei es!

Zum Autor
Br. Stefan Federbusch, *1967, ist Provinzialvikar der deutschen Franziskaner, Theologe und Priester, Erwachsenenbildner und Autor. Unter anderem ist von ihm erschienen: V*on der Zärtlichkeit Gottes. Eine Theologie der Berührung.* Würzburg: Echter, 2022. ISBN 978-3-429-05234-8

«Per lo tuo amore»

WIR SIND ZUR LIEBE FÄHIG, WEIL GOTT UNS LIEBT

Von Sarah Gaffuri

Wer verzeiht, braucht Kraft: Auch wenn danach eine mindestens so grosse Kraft freigesetzt wird, so braucht es doch zuerst einen beträchtlichen Aufwand, wenn wir jemandem von Herzen vergeben wollen. Franziskus braucht im altumbrischen Original des Sonnengesangs vier kurze Worte für die Quelle dafür: *per lo tuo amore*. Sie laden zu einer vielschichtigen Betrachtung ein.

In der Menschenstrophe des Sonnengesangs erhalten jene einen besonderen Platz, die verzeihen und Krankheit oder Unrecht aushalten. Auch das ist eine Form des Verzeihens: Man verzeiht dem Leben, dass es sich nicht entfaltet, wie wir es uns gewünscht hätten; man verzeiht der Gesellschaft, dass sie uns nicht den Platz zugesteht, den wir verdienten oder bräuchten. Verzeihen ist eine gewaltige Kraft. Wer sie erlebt hat, wem verziehen wurde und wer selbst verzeihen konnte, erlebt eine neue Tiefendimension des Lebens.

Der Begriff *verzeihen* hat die gleiche Wurzel wie der *Verzicht*, natürlich nicht zufällig. Denn wer verzeiht, der verzichtet grundsätzlich auf Rache, aber oft auch überhaupt auf eine Wiedergutmachung. Das ist dort besonders wichtig, wo das begangene Unrecht so gross ist, dass es nicht so einfach abgegolten werden *kann*. Ein Paradebeispiel dafür ist Südafrika nach der Apartheid: Hier zeigte die Wahrheits- und Versöhnungskommission unter Erzbischof Desmond Tutu, dass sie Anderes und Grösseres bewirken kann als Gerichte. In seinem Buch über das Verzeihen, das er mit seiner Tochter, der anglikanischen Priesterin Mpho Tutu verfasste, hielt der Geistliche fest: «Verzeihen bedeutet nicht vergessen. Es bedeutet vielmehr, den Opfern und ihren Geschichten Gehör zu verschaffen – und jenen, die das Unrecht begangen haben, Raum zur Begegnung und die Möglichkeit zur Reue.»

Warum verzeihen wir?

«Gelobt seist du, mein Herr», singt Franziskus, «für alle, die um deiner Liebe willen verzeihen». Im originalen Altumbrisch: «Laudato si', mi' Signore, per quelli ke perdonano per lo tuo amore …»

Per lo tuo amore: Das ist deshalb so dicht, weil *per* eine mehrschichtige Bedeutung hat.

Es bedeutet erst einmal «für». Also quasi: Wenn wir sonst schon keinen Grund finden jemandem zu verzeihen, dann tun wir es wenigstens Gott zuliebe, oder eben um seiner Liebe willen.

Buchtipp:
Tutu, Desmond, und Tutu, Mpho: Das Buch des Vergebens. Vier Schritte zu mehr Menschlichkeit. Berlin: Allegria: 2014

Das ist kein schlechter Grund, um jemandem zu verzeihen. Schon oft habe ich kopfschüttelnd das Verhalten von Menschen bezeugt und musste mich aktiv daran erinnern, dass Gott diese seltsamen Personen genauso liebt wie mich. «Gut, dass *du* sie so lieb hast, Herr», denke ich dann manchmal, «*ich* finde sie nämlich etwas anstrengend». Und es fällt mir plötzlich ein bisschen leichter, Dinge loszulassen, die mir mit diesen Menschen widerfahren sind.

Für Gott und seine Liebe zu verzeihen heisst auch, dass man verzeiht, weil einem auch schon verziehen *wurde*. Im Wissen, dass Gottes Liebe mich durch so viel getragen hat, auch durch die Fehler, die ich wie alle Menschen unweigerlich in meinem Leben schon begangen habe und noch begehen werde, möchte auch ich grosszügiger anderen gegenüber sein. Man verzeiht dann, weil man Gottes Liebe, Grosszügigkeit und Nähe etwas eigenes Gutes entgegenhalten möchte.

Wie verzeihen wir?

Da sind wir schon ganz nahe an einer weiteren Schicht an Bedeutung, die das kleinen Wörtchen *per* hat: Es heisst auch «durch» und «mit». Wir können lieben, weil Gott uns liebt; durch seine Liebe wird unsere grösser – oder vielleicht überhaupt erst möglich. Weil er uns verzeiht, können auch wir verzeihen; seine Gnade macht es erst möglich, wirklich von Herzen anderen gegenüber gnädig zu sein. Wir verzeihen und lieben «durch ihn und mit ihm und in ihm», um den Gedanken auch liturgisch zu vernetzen.

Per lo tuo amore: Durch deine Liebe, mit deiner Liebe und in deiner Liebe wird es uns möglich, die besonders grossen, schweren und authentischen Schritte zu tun.

Zur Autorin
Sarah Gaffuri, *1977, ist Philologin und leitet die Redaktionen von *tauzeit* und des Franziskuskalenders. Im Januar erscheint von ihr ein Buch mit Impulsen zum Sonnengesang für die Zeit vor Ostern: *Gelobt seist du. Mit dem Sonnengesang durch die Fastenzeit.* Ostfildern: Patmos, 2026, ISBN 9783843616416.

Die Engel, die den Hirten bei Betlehem erschienen, brachten eine wichtige Botschaft

WEIL GOTT DIE MENSCHEN LIEBT, WILL ER SIE IN SEINEN FRIEDEN NEHMEN

Von Cindy Gehrig

«Friede auf Erden unter den Menschen seines Wohlgefallens»: Es ist keine Wunschformel, die die Engel gemäss Lukas 2,14 in der Heiligen Nacht verkünden, sondern eine Zusage, die Himmel und Erde miteinander verbindet. Es ist eine himmlische Verheissung, die als göttliches Geschenk mitten in die menschliche Sehnsucht hineinkommt.

Im biblischen Sinn meint *Schalom* weit mehr als das Ende von Konflikten. Friede ist das heile, gelingende Leben, das aus der Versöhnung mit Gott, mit sich selbst und mit dem Nächsten wachsen kann. Dieser Friede ist nicht Menschenwerk. Er hat seinen Ursprung in Gott, der in Christus Mensch wird. In reformierter Perspektive steht hier die Gnade im Zentrum: Nicht wir machen Frieden, sondern wir werden hineingenommen in die Friedensbewegung Gottes. Der Friede, von dem die Engel singen, ist nicht erreichbar durch moralische Anstrengung, politische Ordnung oder seelische Balance – er ist Geschenk. Ein Geschenk, das sich im Vertrauen empfangen und im Handeln bezeugen lässt.

Die Formulierung «Menschen seines Wohlgefallens» wird oft missverstanden. Man könnte meinen, Gottes Wohlgefallen gelte nur bestimmten Menschen, besonders frommen oder moralisch Tadellosen. Doch der griechische Text lässt sich auch lesen als: «Friede auf Erden bei den Menschen, an denen Gott Wohlgefallen hat» – und dieses Wohlgefallen gründet nicht in unserer Leistung, sondern in seiner Liebe zu uns. Gottes Wohlgefallen ist die Freude des Schöpfers an seiner Schöpfung, die Zuneigung des Vaters zu seinen Kindern. Es ist der Blick, der sagt: «Du bist mein geliebter Mensch, an dir habe ich Gefallen.» Hier klingt bereits das Wort an, das Gott bei der Taufe Jesu spricht: «Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen.» (Lk 3,22) In Christus wird dieses Wohlgefallen universal – es gilt allen Menschen, die in ihm angenommen sind.

LOB ÖFFNET DEN HIMMEL. DANK VERÄNDERT DEN BLICK.

Geschenk und Auftrag

Wenn Gottes Wohlgefallen uns allen gilt, dann werden wir zu Menschen des Friedens berufen. Friede ist aber keine romantische Stimmung, sondern Geschenk und Auftrag zugleich. Er beginnt in kleinen Gesten: in aufrichtigem Zuhören, im Mut, nicht das letzte Wort haben zu müssen. In einer Welt, die laut und schnell ist, die polarisiert, ist jeder Versuch, Frieden zu leben, ein Akt des Glaubens – und zugleich ein Zeugnis für den Gott, der nicht aufgibt, mit seiner Welt im Gespräch zu bleiben. Insofern ist Friede nie statisch, sondern dynamisch zu verstehen: Er geschieht, wo Gottes Wort uns trifft und verwandelt und sich aus diesem Grund auch immer wieder neu ereignet.

Diese himmlische Botschaft ist eine Einladung über alle Konfessionsgrenzen hinweg. Sie ruft uns – Katholikinnen und Katholiken, Reformierte, Orthodoxe, Freikirchliche, … – in dieselbe Bewegung hinein: in die Nachfolge des Mensch gewordenen Gottes, der uns miteinander verbindet und versöhnt.

NICHT WIR MACHEN FRIEDEN, SONDERN WIR WERDEN HINEINGENOMMEN IN DIE FRIEDENSBEWEGUNG GOTTES.

Kein Ende, sondern ein Anfang

Denn wo wir Gott loben, wie die Engel es taten, entsteht eine neue Wirklichkeit. Lob öffnet den Himmel. Dank verändert den Blick. Und aus der Freude über Gottes Wohlgefallen wächst der Mut, Frieden zu leben – nicht als fromme Utopie, sondern als göttliche Wirklichkeit mitten in unserer oft so menschlichen Welt. Friede auf Erden ist demnach nicht die Belohnung für Wohlverhalten, sondern die Folge von Gottes Wohlgefallen an seiner Schöpfung. Dieser Friede ist nicht das Ende der Geschichte, sondern ihr Anfang in Christus. Und er bleibt die Melodie, die auch durch die Dissonanzen unserer Zeit hindurchklingt: Gott hat Wohlgefallen an seiner Welt. Darum ist Friede möglich – hier, jetzt, unter uns.

Zur Autorin
Cindy Gehrig, *1988, ist reformierte Pfarrerin in Mönchaltorf und lebt als festes Mitglied der Gemeinschaft im Kapuzinerkloster Rapperswil.

EIN NOTWENDIGES VERZEIHEN, DAMIT SICH DIE

Wer lange lebt, sieht sein Leben im zunehmenden Alter mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert. es gelingen kann, dennoch gelassen, freudvoll und zu zweit unterwegs zu bleiben, schildert unser Autor. Eine

Ich verzeihe dir und mir unser Altern.

Ich lebe auf den 80. Geburtstag zu. So ist es selbstverständlich, dass die Menschen in meinem Umfeld, in der Familie und im Freundeskreis, auch nicht mehr zu den jungen Menschen gehören. Es verbindet uns alle die Erfahrung des Abbaus, des Verlustes, die Erfahrung, dass wir uns, so wie wir uns in bester Erinnerung haben, abhandengekommen sind. Bei den einen ist es ein spürbarer körperlicher Abbau, oft mit Schmerzen verbunden, bei den anderen sind es mentale Defizite – bei Gedächtnis- oder Wortlücken kann das Handy allenfalls einspringen, solange wir noch wissen, dass das Handy das kann … – und wir alle sind verlangsamt.

Ein befreundetes Ehepaar erzählte mir, dass sie jahrelang mit grossem Eifer Fotobücher gestaltet hatten. Familienereignisse, Reisen, lieb gewonnene Landschaften, Kunstwerke hatten sie fotografisch festgehalten und in ihren Fotobüchern dokumentiert. Es hatte für sie immer einen festlichen Charakter, diese Bücher gemeinsam anzuschauen und, ausgehend von den Bildern, einander zu erzählen, was sie von den festgehaltenen Momenten noch erinnerten. Seit etwa einem halben Jahr war ihnen dieses Ritual nicht mehr möglich. Von den Bildern ging nun eine Art von Erschrecken aus; es wurden nicht mehr die Erinnerungen wach, sondern es meldete sich das Bewusstsein, wie sehr sie sich – zum Unguten – verändert hatten, im Aussehen, in der Lust, etwas anzupacken und zu wagen, sogar in der Freude, das Leben gemeinsam zu gestalten.

EIN EINTAUCHEN IN DEN REICHTUM DER ERINNERUNGEN GELINGT NUR, WENN WIR DIE FRAGEN UND DAS UNGELÖSTE DES GEGENWÄRTIGEN ALLTAGS LOSLASSEN KÖNNEN.

Von dieser Erfahrung erzählten mir die beiden nicht in einem Augenblick, als wir zu dritt zusammensassen, sondern als wir jeweils zu zweit im Gespräch waren. Auf mein Nachfragen hin zeigte sich bei beiden eine ähnliche Reaktion: Was sie lähmte und erschreckte, war vor allem die Wahrnehmung der eigenen Veränderung und nicht so sehr die Veränderung des Partners. Es quälte sie die Frage: Kann ich mich so, wie ich bin, dem andern noch zumuten? Bin ich vom Partner / von der Partnerin, der / die ich einmal war, nun zur Belastung, zur Aufgabe geworden?

Ich verzeihe dir und mir unsere Sprachlosigkeit.

Ich war in beiden Gesprächen eher hilflos; erst im Nachhinein entfaltete sich in mir der Gedankengang: Ist das nicht eine der Lebenssituationen, in denen ein grundlegendes Verzeihen notwendig wird? Zum einen das Verzeihen gegenüber dem andern, der nicht mehr die frühere Person ist? Zum andern auch das Verzeihen, das mir selber die Freiheit schenkt, mir zuzugestehen, dass ich mich verändert habe und noch weitere Veränderungen auf mich zukommen, mir zuzugestehen, dass ich nicht alles kontrollieren kann?

Ich musste kürzlich zum Thema «Selbstoptimierung» Stellung beziehen, zu dieser Bereitschaft, alle Mittel einzusetzen, um den – meistens äusserlich vorgegebenen – Idealen von Schönheit, Fitness, Cleverness und Funktionstüchtigkeit zu entsprechen und diesem gesellschaftlichen Druck Folge zu leisten. In vielen Punkten ist für mich diese modische Art der Selbstoptimierung lächerlich – denn die Zeit und der Alterungsprozess sind sogar den Selbstoptimierten gegenüber rücksichtslos.

Ich verzeihe dir und mir die ständig neuen Herausforderungen.

Wenn ich die Selbstoptimierung aber von der tiefen Sehnsucht her verstehe, unser Leben möglichst gut zu gestalten, hat sie auch etwas Gültiges, das sogar für uns alte Menschen stimmig sein kann. Denn angesichts der schwierigen Alterserfahrungen können wir resignieren und aufgeben; wir können uns aber auch die Aufgabe geben, auf der Basis des noch Möglichen etwas Gutes zu leben.

Kiichi Nagaya (1895–1993), ein japanischer Zen-Meister, den ich in meiner Meditationsschulung kennenlernen durfte, ver-

DANKBARKEIT AUSDEHNEN KANN

Von Peter Wild

Langjährige Partnerschaften und Beziehungen können dadurch plötzlich am Rand eines Abgrunds stehen. Wie Schlüsselrolle spielt dabei das Verzeihen – dem Leben, der Partnerin oder dem Partner und sich selber gegenüber.



Im Rahmen meiner Seminare gibt es ein Seminar, das beliebt ist; meistens bezeichne ich es als «Meditation der Erinnerungen». Vielleicht hat es Ähnlichkeiten mit den Fotobüchern, von denen ich eben gesprochen habe; eigentlich möchte ich die Teilnehmenden aber zu einer anderen Erfahrung führen als zu einem blossen Spaziergang durch frühere Erlebnisse. Bei der Meditation von Erinnerungen geht es mir um die folgenden beiden Aspekte: Im Blick auf die Erinnerungen kann uns aufgehen, welcher Reichtum in uns gespeichert ist und wie sehr das Geschenkhafte zu diesem Reichtum gehört. Im Raum der Meditation umhüllen wir die Erinnerung mit einer grossen Dankbarkeit für das Erfahrene, sodass für uns ihr Geschenkcharakter spürbar wird. Meistens dehnt sich die Dankbarkeit dann auch auf den aktuellen Alltag aus und erschliesst uns auch den Reichtum des aktuellen Tages.

Eigenartig: Auch dieser Schritt hat wieder mit Verzeihen zu tun. Ein Eintauchen in den Reichtum der Erinnerungen gelingt nur, wenn wir die Fragen und das Ungelöste des gegenwärtigen Alltags loslassen können, mit anderen Worten: wenn wir uns verzeihen, dass der aktuelle Tag so ist, wie er ist, mit allem, was wir uns erklären und was wir uns nicht erklären können – wenn wir uns und unserem Leben verzeihen, dass es uns in der aktuellen Form entgegenkommt, und so gar nicht im Horizont unserer ewigen Wünsche und unserer veralteten Pläne.

trat als Lebensmotto: Jeder Tag – ein guter Tag! Jeder Tag mit all dem, was er uns zur Verfügung stellt und uns zumutet, und unser Herz mit all seinen Kräften schaffen gemeinsam die Voraussetzung, dass aus jedem Tag ein guter Tag werden kann.

Zum Autor

Peter Wild, *1946, trat 1967 nach einer kurzen Zeit als Kartäuser-Novize in das Benediktinerkloster Einsiedeln ein, wo er Theologe, Germanist und Religionswissenschaftler wurde sowie Schüler unterrichtete. Nach dem Klosteraustritt 1992 arbeitete er als Verlagslektor, Übersetzer, Erwachsenenbildner (Spiritualität, interreligiöser Dialog), Buchautor sowie als Yoga- und Meditationslehrer. Er ist verheiratet und lebt in Wangen an der Aare. Mehr über ihn und seine Angebote findet sich auf www.meditieren-heilen.ch.

«Ich war hungrig, und ihr habt mir zu essen gegeben …»

DIE WERKE DER BARMHERZIGKEIT

Von Sarah Gaffuri

Wer in der Liebe Gottes durchs Leben geht, lässt sich idealerweise nicht nur als Selbstzweck davon erfüllen, sondern will diese Liebe auch weiterschenken. Das Christentum kennt die Werke der Barmherzigkeit, die sowohl äusserlich als auch innerlich gelebt werden können. Ein Versuch einer modernen Interpretation.

«Barmherzigkeit» ist eine Lehnübersetzung vom lateinischen *misericordia*, was wörtlich bedeutet, ein Herz für das Leid, die Armut der anderen zu haben. Im deutschen Wort steckt neben dem Herz auch das Wort Erbarmen. Hoch oben an der Stirnwand des linken Seitenschiffs findet sich im Basler Münster das Luchart-Relief: die Barmherzigkeit dargestellt als eine Frau, die sich die Hand eines Hilfsbedürftigen direkt ans Herz legt, während sie ihm – auf Augenhöhe – den Weg weist und gemeinsame Schritte initiiert.

«Was ihr für eines meiner geringsten Geschwister getan habt, das habt ihr mir getan» – daran werden wir laut Jesus dereinst gemessen (Mt 25,40). Das Christentum kennt daher wenig überraschend eine Liste, an der man sich diesbezüglich orientieren kann: die «Werke der Barmherzigkeit». Zu ihnen gehört, Hungrige zu speisen und Durstige zu tränken, Fremde aufzunehmen, Nackte zu bekleiden und Kranke oder Gefangene zu besuchen. Dass auch das Bestatten von Toten dazugehört, macht deutlich, worum es geht: jenen zu helfen, die sich nicht oder nicht mehr selber helfen können. Zu diesen tatkräftigen leiblichen Werken gibt es auch noch geistige Werke der Barmherzigkeit, wie Unwissende zu lehren, Zweifelnde zu beraten, Trauernde zu trösten, Sünder zurechtzuweisen, Beleidigern gerne zu verzeihen, Lästige geduldig zu ertragen und für Lebende und Verstorbene zu beten. Zu diesen Impulsen kommen wir später noch.

«Ich will deine Hand berühren»



«Ich begleite dich!»

Es ging mir immer unangenehm nahe, wenn Papst Franziskus in Predigten und Interviews fragte: «Wenn du Geld gibst, berührst du dann die Hand des Empfängers? Schaust du ihm in die Augen?» Denn wie viele Menschen spende ich durchaus, wenn ich andere in Not sehe. Das ist heute so einfach wie noch nie; ich wische ein wenig auf meinem Smartphone herum, und schon haben Hilfswerke ein bisschen mehr Geld zur Verfügung, um den Kriegsopfern, Hungernden, Dürstenden, Vertriebenen und Einsamen dieser Welt zu helfen. Daran ist auch nichts verkehrt, schliesslich brauchen die Organisationen das Geld ja. Aber es ist nicht wirklich das, was Papst Franziskus ansprach. Ich berühre die Not der Menschen nicht spürbar. Ich spende – und wende mich wieder anderem zu.

Nun ist es aber halt auch so, dass es möglicherweise nicht so viel bringt, wenn ich persönlich in ein Katastrophengebiet reise. Wie soll ich denn den Menschen da helfen, ich kann ja nichts, was man da gebrauchen kann! Ich kann ihnen ja schlecht einen Text schreiben.

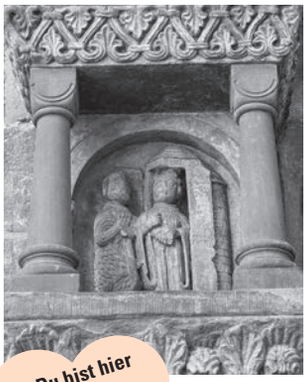
Wahr ist aber auch, dass ich viel öfter hungernden und durstenden Menschen begegne, als mir bewusst ist, viel öfter Gelegenheit habe, Einsamen Heimat zu geben und Nackte zu bekleiden. Denn das quengelnde Kind? Es hungert vielleicht schon viel zu lange nach Aufmerksamkeit. Der anstrengende Kunde? Er hungert vielleicht schon lange nach Anerkennung und Lob.

Dabei ist es mir nicht immer möglich, den Durst und den Hunger meines Gegenübers vollends zu stillen. Aber wenn ich erkenne, dass mich der Andere nicht einfach plagen will, sondern wirklich etwas braucht, dann kann ich mich anders einlassen. Dann berühre ich, um es mit Papst Franziskus' Worten zu sagen, für einen Moment die «Hand des Empfängers» und blicke ihm in die Augen. Nur so werden die Bedürftigen der Welt nachhaltig gespeist – im eigentlichen wie im übertragenen Sinne!

«Du gehörst dazu»

Der deutsche Bischof Joachim Wanke formulierte vor ein paar Jahren «Die neuen 7 Werke der Barmherzigkeit». Das erste lautet für ihn, einem Menschen zu sagen: Du gehörst dazu.

Einen Fremden aufzunehmen bedeutet einerseits, unerschrocken hinzustehen, wenn wieder über «diese Scheinasylanten» hergezogen wird. Es bedeutet, Infrastruktur, Budget und eine Haltung gutzuheissen und politisch mitzutragen, die denen, die bei uns Schutz suchen, in erster Linie freundlich begegnen will. Es heisst andererseits auch, Menschen einzuschliessen, die Mühe haben, Anschluss zu finden. Kindern vorzuleben, dass wir andere Kinder nicht ausgrenzen, bedeutet, auch selber andere mitspielen zu lassen. Das klingt für mich alles immer selbstverständlich und christlich grundlegend, bis sich im Zug jemand dazusetzt, der mir irgendwie nicht passt, bis sich im Verein wieder mal der Neue an meine Fersen hängt, wenn ich doch mit meinen Freunden plaudern möchte, bis sich am



«Du bist hier sicher. Du darfst ein wenig bleiben.»

Geschäftsessen wieder die Kollegin, die keiner mag, neben mich setzt und mich in Beschlag nimmt. Schaffe ich es, zu sagen: «Du gehörst dazu!»?
In der Antike ist die Gastfreundschaft ein überhaus wichtiges Gut. Nur dank ihrer findet man auf ausgedehnten Reisen Unterschlupf, und weil jeder mal in der Fremde weilen und dann um die Gastfreundschaft froh sein könnte, war es selbstverständlich, dass man dem Fremden die Türe öffnete. Natürlich gab es dabei Spielregeln, die Gast und Gastgebende beide kannten und einhielten; aber grundsätzlich merkt man: Je unwirtlicher die Umgebung, desto radikaler ist die Gastfreundschaft. Die Wüstenvölker sind für ihre Freundlichkeit gegenüber Fremden geradezu legendär. Das beschreibt anschaulich die Szene, als Abraham und Sara Besuch von drei Männern erhalten, die sich als Gesandte Gottes oder Gott selber herausstellen (Gen 18). Jesus wiederum erfährt schon als Kind in Ägypten die Situation der Flüchtlinge am eigenen Leib. Er wird als umherziehender Heiler und Prediger weiterhin auf die Gastfreundschaft von Fremden und Freunden angewiesen bleiben. Er will uns bis heute besuchen: «Ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen.» (Mt 25,35)
Fremdsein hat viele Gesichter. In einer Zeit, wo wir nicht mehr unverhofft wochenlang Gäste bewirten müssen, weil die Mobilität grundsätzlich sehr anders aussieht als noch vor wenigen Jahrhunderten, haben wir vielleicht auch ein wenig verlernt, was Gastfreundschaft nebst einer Mahlzeit und einem Bett eben auch von uns will: Dass wir einander nicht im Regen stehen lassen, dass wir einander signalisieren: «Du bist hier sicher.» Fremde aufzunehmen bedeutet: dass wir teilen, was wir haben, können und wissen. «Du gehörst dazu, du bist in Sicherheit, du darfst ein wenig lagern.»



«Ich behalte deine Fehler für mich.»

«Ich bedecke deine Blösse»

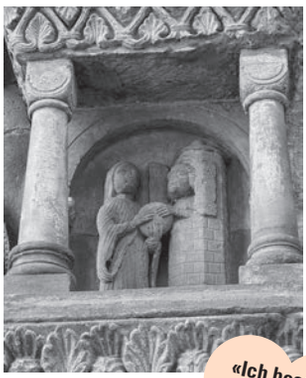
Der Albtraum ist bekannt: Plötzlich steht man nackt mitten in einer Menschenmenge oder vor dem Chef. Nacktheit entblösst uns in jedem Sinne, sie macht uns extrem verletzlich.

DAS KLINGT FÜR MICH ALLES IMMER SELBSTVERSTÄNDLICH UND CHRISTLICH GRUNDLEGEND, BIS SICH IM VEREIN WIEDER MAL DER NEUE AN MEINE FERSEN HÄNGT, BIS MICH AM GESCHÄFTSESSEN WIEDER MAL DIE KOLLEGIN, DIE KEINER MAG, IN BESCHLAG NIMMT.

Bei Franziskus ist die Nacktheit Zeichen von Demut und Bescheidenheit, aber auch von einer Art kindlichen Vertrauens. Nackt lässt er den Vater und den sozialen Stand hinter sich; nackt stirbt er, auf eigenen Wunsch: So, wie mich Gott erschaffen und in die Welt geschickt hat, so trete ich nun aus der Welt hinaus und ihm wieder gegenüber.
Im Schöpfungsmythos von Genesis 3 sind Adam und Eva nackt und realisieren das erst, nachdem sie die verbotenen Früchte gegessen haben. Dass Gott sie nicht aus dem Paradies verjagt, ohne ihnen Kleider gemacht zu haben, zeigt: Auch wenn wir die Konsequenz unserer Handlungen tragen müssen, bleibt Gott fürsorglich.
Die Menschen sind es weniger: Jesus stirbt so gut wie nackt am Kreuz, während die Soldaten des Kaisers um sein Gewand würfeln, und während Millionen von Menschen kaum anständige Schuhe haben, schiele ich auf jeden Modetrend.
Besonders beeindruckend finde ich die Geschichte um Noah und seine Söhne. Kaum ist die Fahrt mit der Arche zu Ende, wird Noah der erste Weinbauer. Er scheint mit seinem Produkt sehr zufrieden gewesen zu sein, denn er betrinkt sich derart, dass er in seinem Zelt den Rausch ausschlafen muss – nackt. Sein jüngster Sohn findet ihn – und holt die Brüder dazu. Diese reagieren ganz anders. Sie nähern sich dem peinlich nackten Vater rückwärts und bedecken ihn mit einem Mantel. Der (vermutlich übel verkaterte) Noah segnet sie dafür, verflucht aber den jüngsten Sohn bis in die Nachkommenschaft. Die Blösse des Vaters nicht nur nicht bedeckt, sondern auch noch zur Schau gestellt zu haben, ist etwas vom Schlimmsten, das er ihm hat antun können.
Die Geschichte regt mich immer wieder an darüber nachzudenken, wie ich mit der «Nacktheit» anderer umgehe. Manchmal fällt es mir schwer, Fehler

anderer nicht weiterzuerzählen, obwohl sie für Dritte eigentlich gar keine Rolle spielen. Dabei kann ich so ganz persönlich Nackte bekleiden: indem ich öfter über ihre Peinlichkeiten den Mantel der Nachsicht und des Schweigens breite. «Ich rede gut über dich», schlägt Bischof Wanke vor. Es gibt vermutlich keinen besseren Mantel, um die Blösse des Anderen zu bedecken.

Auf Besuch dort, wo du bist



«Ich besuche dich – dort, wo du lebst.»

Meine Semsterferien genoss ich während meiner Studienzeit gerne ausgiebig. Und so weilte ich als junge Frau gleich mehrere Wochen im nepalesischen Kathmandu-Tal, wo ich in einem buddhistischen Kloster einen Meditationskurs besuchte. In der Stadt hatte ich auch einen Aushang entdeckt, der einen einlud, Inhaftierte aus dem eigenen Land im Gefängnis zu besuchen. Also machte ich mich an einem Nachmittag auf und besuchte eine Westschweizerin, die wegen Drogendelikten und Visa-Verstössen mehrere Jahre einsass. Als Geschenke brachte ich Seife, Zigaretten und Snacks mit. Ich war schockiert: Das Gefängnis bestand aus einem grossen, mit Stacheldraht eingezäunten Platz, auf dem eine Baracke stand. In dieser hausten die gefangenen Frauen, und unter einem Vordach mussten sie auf kleinen Gaskochern und Feuerstellen aus Rationen und Geschenken ihre eigenen Mahlzeiten zubereiten. Die Frau, die ich besuchte, war sich kaum einer Schuld bewusst, obwohl sie gemäss eigener Schilderungen keine Kavalierstdelikte begangen hatte. Sie berichtete von einem von Aggression geprägten Gefängnisalltag und konnte sich mit ihren Mitgefangenen, die sie wenig integrierten, nur rudimentär verständigen. Dabei tat sie, als ob ihr das einerlei wäre.

Mir gingen die Augen auf: Der Rückhalt, den mir meine Eltern boten – finanziell, organisatorisch, aber vor allem emotional und sozial, machte mich frei auf eine Art, die dieser Mensch anscheinend nicht kannte. Gleichzeitig frage ich mich seither oft, wie frei ich selber bin, und wie oft ich gefangenen Menschen begegne, die komplett frei herumlaufen, und Kranken, die nicht in einem Bett liegen: Gefangen in ihrer glücklosen Kindheit, gefangen in ihren Vorturteilen und engen Weltanschauungen, aber auch gefangen in Armut, gefangen in sozialer Klasse; krank vor Einsamkeit, suchtkrank, krankhaft misstrauisch.

Kranke und Gefangene besuchen heisst auch, jemandem zuzuhören, auf jemanden zuzugehen, jemanden so zu akzeptieren, wie er ist.

KRANKE UND GEFANGENE BESUCHEN HEISST AUCH, JEMANDEM ZUZUHÖREN, AUF JEMANDEN ZUZUGEHEN, JEMANDEN SO ZU AKZEPTIEREN, WIE ER IST.

«Ich höre dir mit dem Herzen zu.»

Das Ohr, die Augen meines Herzens

Die christliche Tradition kennt nicht nur die leiblichen Werke der Barmherzigkeit, sondern auch die geistigen. Dazu zählt, Unwissende zu lehren, Zweifelnde zu beraten, Trauernde zu trösten, Sünder zurechtzuweisen, Beleidigern gerne zu verzeihen, Lästige geduldig zu ertragen und für Lebende und Verstorbene zu beten. Wenn man das so liest, glaubt man erst mal vielleicht nicht, dass man sich so sehr beliebt macht. Wer mag schon Leute, die oberlehrerhaft Ratschläge erteilen und andere belehren, und wie man einen Sünder zurechtweist, will ich mir gar nicht erst vorstellen … Aber das ist hier natürlich nicht gemeint. Wer wirklich mit anderen unterwegs sein will, in echter Barmherzigkeit, muss ganz präsent sein und den anderen kennenlernen. Dafür muss er ihm, bevor er zu ihm spricht, erst einmal zuhören!

Der heilige Benedikt von Nursia schreibt in den ersten Sätzen seiner Mönchsregel, die er an der Schwelle der Antike zum Mittelalter verfasst: «Neige das Ohr deines Herzens!» Jahrhunderte später wird Antoine de Saint-Exupéry im *Kleinen Prinz* daran erinnern, dass man nur mit dem Herzen gut sieht: «Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.»

Wer mit dem Herzen schaut und zuhört, wird seine geistigen wie seine leiblichen Werke der Barmherzigkeit echt leben, egal, ob neu interpretiert oder traditionell inspiriert: indem er mit den anderen unterwegs ist, sich ihnen liebevoll zuneigt, ihre Hand berührt, indem er wissen will, was den anderen bewegt, indem er bereit ist, dem Anderen dort zu begegnen, wo er steht, und ein Stück Weg mit ihm mitzugehen.

Lesetipp:
«Die neuen 7 Werke der Barmherzigkeit» von Joachim Wanke finden Sie hier: https://tinyurl.com/2s3sfr6u

Foto auf S. 10: Luchart-Relief, Basler Münster; ©Stefan Rüde;
weitere Bilder: Galluspforte, Basler Münster; ©Sarah Gaffuri

Der Soundtrack meines Lebens

«ICH DENKE NUR NOCH AN DEN INHALT UND AN GOTT»

Während sich dieser tauzeit-Jahrgang dem Sonnengesang widmet, dessen Entstehung sich heuer zum 800. Mal jährt, fragen wir in unserer Rubrik «Der Soundtrack meines Lebens» bei Mitgliedern der franziskanischen Familie nach, welche Musik sie in ihrem Leben begleitet oder begleitet hat. Heute mit Christine Frei, Panflötistin und Theologin aus Möhlin.

Musik begleitet mich schon mein ganzes Leben, und jede Phase meines Lebens hat wieder ihren eigenen Soundtrack, ihre Melodien, die mir wichtig sind, die mich berühren und inspirieren und die ich unendliche Male immer wieder hören mag. Das Spektrum reicht da von Klassik, Pop-Balladen, Musik aus aller Welt bis hin zu Taizé-Liedern und vielem mehr. Und dann verschwinden sie wieder – und es tauchen neue auf.
Oft haben bestimmte Melodien einen Bezug zu einem mir lieben Menschen.

Musik: Das bedeutet für mich immer auch, selber Musik zu machen oder auch zu singen – am liebsten als Kantorin im Gottesdienst. Die Frohe Botschaft singend zu verkünden, berührt mich, und es ist dann, als ob ich in solchen Momenten meine eigene Stimme nicht mehr höre oder erkenne. Dann denke ich nur noch an den Inhalt und an Gott.

Seit ich klein bin, faszinieren mich aber auch die verschiedenartigsten Instrumente. Länger geblieben bei mir sind die Violine, ein bisschen die Harfe, aber vor allem die Panflöte. Mit der Panflöte verbinde ich viele Begegnungen, sei es an Hochzeiten, Geburtstagen, Trauerfeiern, in Altersheimen oder seit einigen Jahren an den Friedensgebeten im Ranft um den 1. Advent herum. Dabei darf jeweils ein Lied nie fehlen in meinem Repertoire, das mich seit vielen Jahren begleitet und mir sehr wichtig geworden ist: «Alto e glorioso Dio» (nach der Melodie von Marco Frisina) – die Worte, die Franz von Assisi vor dem Kreuzbild von San Damiano gebetet hat. Es sind auch die Worte, die mir aus dem Herzen sprechen und dann zu meinem eigenen Gebet verschmelzen.

Und dann kommen mir wieder die Worte von Martin Schleske in seinem Buch «Der Klang» in den Sinn: «Wie ein Musiker sich während des Spielens nicht vom Instrument trennen lässt – der Klang würde verstummen –, so lässt auch Gott sich nicht vom Leben trennen. […] Der Klang der Geige ist die Stimme des Geigers. So soll der Klang meines Lebens zu einer Stimme Gottes werden.» (Aus: Martin Schleske: *Der Klang*, S. 164–165)

www.christinefrei.ch



TERMINE

Franziskanische Reisen und Angebote im Frühjahr 2026

Samstag, 7. März, 10 bis 17 Uhr
Im Ende ein Anfang – «Lasst uns beginnen!»
Franziskanische offene Tagung
Menschliches Leben geht von der Geburt bis zum Tod über viele Schwellen. Die Kindheit wechselt in die Jugend, deren Ende in erwachsene Eigenständigkeit führt. Im Paarwerden endet das Singleleben. Geburt und Ausfliegen der Kinder setzen markante Meilensteine. Die Pensionierung führt ins aktive Alter. Jeder Übergang ist mit Loslassen und Neuland verbunden, mit «Freiwerden von» und «Freisein für», mit Abschied und Neubeginn. Franziskus übt sich bis ins letzte Lebensjahr darin, Anfänger zu bleiben.
Die Tagung steht franziskanisch Interessierten aller Lebensformen offen, bietet fundierte Impulse und lässt Raum für kreative Auseinandersetzungen. Anmeldeschluss ist der 9. Februar.
Leitung: Nadia Rudolf von Rohr, Niklaus Kuster, Eugen Trost

3. bis 10. Mai
Assisi gemütlich
Wir bewegen uns besinnlich und mit bedächtigen Schritten durch Assisi und seine Umgebung. Dabei erleben wir den Zauber des mittelalterlichen Städtchens über der weiten «Valle Umbra» und den franziskanischen Geist, der heute Menschen der verschiedensten Religionen im Einsatz für eine friedlichere Welt verbindet. Spiritualität und Geschichte sprechen auch aus Meisterwerken der Frührenaissance, und Spezialitäten der italienischen Küche stärken für die gemeinsamen Wege. Unsere Unterkunft finden wir in einem Familienbetrieb der mittelalterlichen Altstadt.
Begleitung: Sr. Beatrice Kohler und Eugen Trost

9. Mai
«Franziskus zwischen Tabor und Ostern»
Pilgerweg in den Ranft
Zwei Pilgerpfade in den Ranft lassen sich unterwegs durch das frühlingshafte Obwalden von Franziskus' letzten Wegetappen ermutigen: Zog Jesus vom Berg Tabor in wenigen Wochen nach Jerusalem, führten zwei letzte Lebensjahre Franziskus von La Verna zu seiner eigenen Ostererfahrung Anfang Oktober 1226. Franziskus bleibt auch krank überraschend vital, dichtet Lieder, schreibt Briefe an die Menschheit und zeigt seinen inneren Reichtum. Zwei unterschiedlich lange Pilgerpfade ab Alpnachstad und Sachseln laden mit Impulsen unterwegs zum Innehalten: Wie verbinden sich in meinem eigenen Leben Einschränkungen mit Vitalität, Fragilität mit Fruchtbarkeit?
Begleitung: Tauteam

Detailprogramme für diese und weitere Angebote:
www.tauteam.ch/angebote/reisen bzw.
www.tauteam.ch/angebote/intensivzeiten oder
Nadia Rudolf von Rohr | FG-Zentrale | 6443 Morschach
fg@antoniushaus.ch

Veranstaltungen im Mattli Antoniushaus, Morschach

30. Dezember bis 2. Januar
Das neue Jahr im Einklang beginnen
Leitung: Stefanie Schmid

10. bis 11. Januar
PaarLife-Workshop
Leitung: Peter Michalik

23. bis 24. Januar
Ukulele – Einführungskurs
Leitung: Monika Mayer

19. bis 21. Januar
Menschen in ihrer Lebensgestaltung unterstützen
Leitung: Tauteam

4. bis 6. Februar
Sanftes Yoga 65+
Leitung: Gerda Imhof

5. bis 8. Februar
Auszeit – Kurzretreat
Leitung: Sonja Blattner, Lorenz Ruckstuhl

8. bis 14. Februar
Fastenkur nach Dr. Otto Buchinger
Leitung: Sabine Wiemann

20. bis 22. Februar
Kälte als Weg – Kälte-Retreat
Leitung: Gerda Imhof

27. bis 28. Februar
Übergangszeiten in Bibel und Märchen erkunden
Leitung: Moni Egger

9. bis 11. März
Theologische Sprache heute finden – Bibelwerkstatt
Leitung: Detlef Hecking, Nadia Rudolf von Rohr, Niklaus Kuster, Eugen Trost

16. bis 18. März
Bibelwort in Bewegung – Texte existenziell erfahren
Leitung: Claudia Mennen, Nadia Rudolf von Rohr

Das vollständige Kursprogramm und Kursdetails:
www.antoniushaus.ch oder
Mattli Antoniushaus, 6443 Morschach
Telefon 041 820 22 26, Fax 041 820 11 84
info@antoniushaus.ch

NEUIGKEITEN AUS DER FRANZISKANISCHEN SCHWEIZ

800 Jahre Sonnengesang

Vor 800 Jahren gedichtet, wirkt das Schöpfungslied des Franz von Assisi heute kraftvoller denn je. Das zeigt sich auch in der Podiumsdiskussion, welche die Zürcher Tagung der franziskanischen Schweiz zum Sonnengesang am Samstag, 6. September, abrundete. Seelsorgerinnen und Professoren, eine Musikerin und ein Moderator, ein Franziskaner und franziskanisch engagierte Frauen, die in der Runde sassen, eröffneten zuvor in einem Grundsatzreferat und in ihren Workshops vielfältige Zugänge zur Perle in der Weltliteratur. Dabei trat das Lied aus dem hohen Mittelalter in den Dialog mit Herausforderungen in der Gegenwart.

Davon erzählt auch das Bild aus dem abschliessenden Plenum (von links): Die Seelsorgerin Esther Rüthemann eröffnete auf kreative Weise einen pastoralen Zugang zum Sonnengesang und Esther Hobi als Kirchenmusikerin einen musikalischen anhand der Laudi von Hermann Suter (1924). Monika Hug führte in ihrem Workshop als Spitalseelsorgerin zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit Sterben und «Schwester Tod»; Br. Cornelius Bohl aus dem Franziskanerkloster Fulda erschloss am Vormittag den über 70 Teilnehmenden mit seinem reich illustrierten Grundlagenreferat die Geschichte und Botschaft des Schöpfungsliedes.

Professor Markus Krienke verband als Sozialethiker an der Universität Lugano den Sonnengesang mit der Enzyklika «Laudato si'», und die neu gekürte Professorin Isabelle Jonveaux von der Universität Fribourg befasste sich als praktische Konsequenz aus der Enzyklika mit einem Lebensstil, der seine Schöpfungsliebe durch Konsumaskese unterstreicht.

Sarah Elisa Kreutzer vom Kloster zum Mitleben in Rapperswil vertiefte sich in das franziskanische Kernmotiv der Geschwisterlichkeit. Eugen Trost, bis 2024 Bildungsleiter des Mattli Antoniushauses, moderierte das Podium.

Rechts im Bild bringt Ewald Rudolf von Rohr als aufmerksamer Teilnehmer aus dem Plenum ein feuriges Votum ein. *red*



Foto: © zvg



DIE VERSÖHNUNG HAT MIT DIR ANGEFANGEN

Dieses Weihnachten mache ich mir ein Geschenk. Ich will alles verzeihen:

alles: die schlechte Stimmung, die manchmal aufkommt

alles: die Erwartungen, die nicht erfüllt werden

alles: die Sehnsucht, die einfach nicht gestillt wird

alles: die Trauer, die auch unterm Baum bestehen bleibt

alles und vor allem: dass es nicht mehr ist wie früher

Früher, als wir noch nichts verzeihen mussten,

sondern uns noch alles verziehen wurde,

weil wir Kinder waren

und uns alles erlauben konnten

(sogar das, was absolut nicht erlaubt war).

Früher, als noch alle lebten, die wir kannten

und die Kriege weit weg waren

(Naja, fast alle lebten noch. Und die Kriege bekamen wir einfach nicht richtig mit.)

Dieses Weihnachten will ich alles verzeihen:

Auch mir selber dafür, dass ich kein Kind mehr bin

und keine Kinderaugen mehr habe

aber Kinderwünsche und Kindersehnsüchte

nach Liedern und Lebkuchen und dem ganzen langen Leben vor mir

Ich will mich versöhnen

mit der friedlosen Welt und dem Stress

und mit dem ganzen Plastik und Kitsch

und mit der schlechten Musik

Denn am Schluss ist es jedes Jahr trotzdem schön. Weil du da bist, und du und du!

Und du, mein Gott.

Die Versöhnung hat angefangen, als du mit uns angefangen hast.

sga

So finden Sie uns im Netz
Über die Website **www.tauzeit.com** gelangen Sie direkt auf die Seite des Hefts. Sie ist eingegliedert in die Seite **www.franziskus-von-assisi.ch.** Hier finden Sie in übersichtlicher Gliederung Informationen zu Veranstaltungen, Lebensorten, Geschichte und Anliegen der franziskanischen Schweiz.

Impressum tauzeit

Viermal jährlich	
Herausgeberin	INFAG-CH und Tauteam
Redaktionsleitung & Layout	Sarah Gaffuri (sga), Im Chupferplätz 7, 8605 Gutenswil, redaktion@tauzeit.com
Redaktionsteam	Br. Niklaus Kuster, Sr. Sabine Lustenberger, Nadia Rudolf von Rohr, Sarah Elisa Kreutzer
Abonnement	Provinzprokura Luzern, 062 212 77 70, abo@kapuziner.org
Jahres-Abo: 20 Franken	
Jahres-Abo Ausland: 25 Franken	
Postcheck-Konto: 60-628554-4	
Layout, Druck	Cavelti AG, 9200 Gossau
Korrektorat	Patrick Hächler, Sr. Imelda Steinegger
Titelbild	© Adrián Metasboc / Unsplash
Bild S. 4-5	@ Sunguk Kim / Unsplash
Bild S. 13-11	© Talahria Jensen / Unsplash
Schlussbild	© Jill Sauve / Unsplash
Papier	Cyclus Print, 100 % Recycling

Copyright bei tauzeit
Nachdruck und Vervielfältigungen jeder Art nur mit Genehmigung der Redaktion. w

Vorschau
Die nächste Ausgabe von *tauzeit* erscheint im März. Sie gibt gleichzeitig den Auftakt zum 28. *tauzeit*-Jahrgang, der wieder einem neuen Themenkreis nachspüren wird.

DIE POST
B-ECONOMY
P.P. CH-6443 Morschach

Mit Talon postalisch oder per Mail bestellen bei:

tauzeit, Provinzprokura der Schweizer Kapuziner, Wesemlinstr. 42, 6006 Luzern; abo@kapuziner.org
Ich bestelle bis auf Widerruf ein (Geschenk-) Abonnement (4 Ausgaben, je 16 Seiten) zum Jahres-Abonnementspreis von Fr. 20.–.

☐ Eigenabonnement
☐ Probenummer an mich
☐ Probenummer an Empfänger(in)

☐ Geschenk-Abonnement für ein Jahr. Der/die Empfänger/-in erhält vorgängig eine Geschenkmitteilung. Die Abo-Rechnung geht an mich.

Meine Adresse
Vorname, Name _____
Adresse _____
Adresse des/der Beschenkten
Vorname, Name _____
Adresse _____
Datum, Unterschrift _____