

# Frohe Botschaft spüren



Bild von [Robert Simukonda](#) auf [Pixabay](#)

[Lesungstext: Lukas 15, 11-32](#)

---

## Wahrnehmungsübung:

Ich möchte Sie für einen kleinen Augenblick einladen, einmal kurz inne zu halten und in sich hinein zu spüren; Sie dürfen – wenn Sie mögen – auch einen Augenblick die Augen dabei schließen um ganz bei sich selber sein zu können.

Am Ende der kleinen Übung werde ich Sie anleiten, wie Sie gut diese kleine Übung beenden können.

Setzen Sie sich – wenn möglich – aufrecht auf Ihren Stuhl. Lehnen Sie sich mit dem Rücken gut an, damit Sie im Rücken guten Halt finden.

Mit beiden Füßen sollten Sie gut den Boden berühren. Die Hände

können Sie auf den Oberschenkeln ablegen.

Spüren Sie, wie Sie vom Stuhl gut getragen werden.

Wenn Sie mögen, schließen Sie jetzt Ihre Augen und lassen sich etwas von mir durch diese Übung führen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Evangelium, das wir gerade gehört haben.

Erinnern Sie sich an Szenen, die Sie besonders angesprochen haben.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die handelnden Personen.

• ***Da ist der Vater, der sein Erbe auszahlt.***

• ***Da ist der jüngere Sohn, der seinen Erbteil nimmt und sich von zu Hause löst.***

• ***Da ist der ältere Sohn, der ortstreu bleibt und sich an die Familientradition gebunden fühlt.***

Spüren Sie einen Augenblick mal bitte in sich hinein und fragen Sie sich, welche Person Sie in diesem Evangelium besonders angesprochen hat?

Und welche Person behagt Ihnen gar nicht?

In welcher Person haben Sie sich persönlich am ehesten entdeckt?

Welche Person würden Sie gerne sein?

Bewerten Sie diese Feststellung nicht.

Nehmen Sie nur wahr, mit welcher Person Sie sich leichter einfühlen können?

Und jetzt versuchen Sie, mit Ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Zu den Gefühlen rechnen wir Angst, Ärger, Wut, Zorn, aber auch Freude, Dankbarkeit, Liebe, sich-geliebt-fühlen, ...

Bewerten Sie die Gefühl nicht. Sie sind da und haben ihre Berechtigung.

Welche Gefühle nehmen Sie bei sich wahr, wenn Sie das heutige Gleichnis hören?

Oder spüren Sie sogar körperliche Empfinden, Befindlichkeiten

oder Missempfindungen, wie innere Unruhe, Wärme und Entspannung im Bauchraum, aber vielleicht auch Anspannung oder Verspannung.

Wo nehmen Sie diese Empfindungen wahr? Im Kopfbereich, in der Brust oder in der Bauchgegend?

Auch diese Empfindungen bitte nicht bewerten, nur wohlwollend wahrnehmen.

Vielleicht können Sie auch im Moment gar nichts wahrnehmen.

Dann ist es auch nicht schlimm. Versuchen Sie, auch das nicht zu bewerten.

Bleiben Sie einen kurzen Augenblick bei dem, was gerade bei Ihnen ist.

Gönnen wir uns einen Augenblick der Stille ...

...

Nun möchte ich Sie anleiten, mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum zurück zu kehren. Lassen Sie noch die Augen geschlossen, wenn Sie sie geschlossen hatten.

Ballen Sie nun Ihre Hände zu Fäusten zusammen, auch gerne etwas kräftiger, damit Ihr Kreislauf wieder in Schwung kommt. Ziehen nun langsam und kräftig ihre Fäuste und Unterarme an die Oberarme heran und Sie dürfen sich jetzt auch räkeln, wie wenn Sie morgens erwachen.

Dann öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen und finden sich hier in der Kapelle wieder...

---

**Vielleicht fragen Sie sich:**

**Was soll das alles?!**

**Ich möchte Sie ermutigen, das Evangelium nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit dem Herzen zu erleben.**

Oft nähern wir uns solchen Texten nur sachlich und theologisch.

**Aber Jesus erzählte Gleichnisse, um direkt unsere Gefühle anzusprechen – er wollte, dass wir mit unserem Herzen, also mit unseren Emotionen, berührt werden.**

Obwohl er Rabbi genannt wurde, sah er sich nicht als einen rein akademischen Lehrer. Es tut uns also gut, wenn wir uns heute den Evangelien so nähern wie Jesus es tat.

Haben Sie beim Hören des Evangeliums gute, positive Gefühle empfunden?

Dann: Glückwunsch! Das Evangelium – die Frohe Botschaft – hat bei Ihnen bereits seine Wirkung entfaltet.

Falls Sie aber eher unangenehme Gefühle hatten, etwa weil Sie den älteren Sohn und seine Empfindung von Ungerechtigkeit verstehen, machen Sie sich keine Sorgen.

Genau solche Menschen wollte Jesus mit seinem Gleichnis ansprechen.

Viele von uns, mich eingeschlossen, können sich in der Reaktion des älteren Sohnes wiedererkennen.

Er hielt sich immer an die Tradition, doch für ihn blieb das Fest der Freude aus. Das ist für ihn unverständlich! Wo bleibt da der Lohn der Treue und des Gehorsams?!

Nur: so geht es zu, auf dem Erlösungsweg Gottes!

Auch wenn wir den älteren Sohn verstehen, dürfen wir versuchen, uns zu freuen, denn Jesus hat dieses Gleichnis für uns gedacht.

Er möchte uns lehren, uns für die **grenzenlose und bedingungslose Liebe und Fürsorge des Vaters** zu öffnen.

Ich könnte noch viel mehr über das Evangelium sagen, aber eines möchte ich besonders betonen:

Erinnern Sie sich an die Worte des Vaters:

**„... dieser, dein Bruder, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden...!“**

Das ist der zentrale Satz dieses Evangeliums.

Heute feiern wir den **Laetare-Sonntag** – das bedeutet „**Freue dich!**“.

Der letzte Satz des **heutigen Evangeliums** gibt uns einen **Hinweis auf Ostern, auf die Auferstehung.**

In diesem Gleichnis hören wir von einer Auferstehungsgeschichte, die in den kommenden Wochen in anderen Formen immer wieder auftaucht.

Der Laetare-Sonntag ist der Übergang von dem Teil der Fastenzeit, in der wir über unsere Umkehr nachgedacht haben, zu den nächsten Wochen, in denen wir das Leiden Christi verstärkt betrachten.

**Dieses Evangelium und dieser Sonntag erinnern uns daran:**

**Wenn in den nächsten Wochen viel über Leid gesprochen wird, ist das nur der Auftakt.**

**Christus blieb nicht am Kreuz – sein Leiden führte direkt zur Auferstehung.**

**In diesem Geist lade ich Sie ein, die kommenden Wochen in diesem Bewusstsein zu begehen, bis wir in großer Freude das Osterfest feiern können.**

---

*„Das Gleichnis vom barmherzigen Vater lehrt mich, dass wir immer mit der größeren Liebe und Barmherzigkeit Gottes rechnen dürften und sollten; selbst dann, wenn wir – aus menschlicher Perspektive – dafür keine guten Gründe mehr finden können.“  
(Gerd A. Wittka, 30.03.2025)*

---