

## **Karfreitag: Durch die Panikzone hindurch – oder: (Sich) Aussetzen und zulassen**

Schrifttexte: Jes 52,13-53,12; Hebr 4,14-16;5,7-9; Joh 18,1-19,42

### **„Der Frieden des Geistes – das Ziel eines Lebens“**

Die Lehrrede des Buddha über die Liebende Güte, für mich der stille Mitläufer durch Fasten- und Osterzeit, beginnt mit diesen Worten „Wem klar geworden, dass der Frieden des Geistes das Ziel seines Lebens ist, der bemühe sich um folgende Gesinnung...“ – und das kommende kann wie die „Bergpredigt“ des Buddha gelesen und verstanden werden; und umgekehrt kann die Bergpredigt wie eine „Lehrrede Jesu über die Liebende Güte“ gelesen werden.

Allein: Es sind Worte! Und nicht Worte oder das, was sie bezeichnen, nicht die Einsicht, die sie vermitteln, sondern die Praxis, das Tun lässt das Ziel erreichen, sich dem „Frieden des Geistes“ in seinem Leben mehr und mehr zu nähern. Sie können nachdenken über das Kreuz Jesu und das Kreuz der Menschen, Sie können Erklärungsversuche über die Frage nach dem Woher und Warum des Kreuzes anstellen – zum „Frieden des Geistes“ kommen Sie nur, wenn Sie eine Ihnen gemäße Praxis des Umgangs mit dem Kreuz und mit dem Leid in Ihrem Leben gefunden haben. Das gilt erst recht, wenn Sie nach Komfort- und Lernzone die Panikzone erreichen – oder wenn die Panikzone Sie erreicht.<sup>1</sup> Die Zone, die sich beruflich oder privat durch Überforderung, mit psychischen Symptomen wie Schweißausbruch, Zittern, Schlaflosigkeit, ggf. auch mit Zusammenbrüchen einhergeht. Der Karfreitag stellt Ihnen die Panikzone Jesu plastisch, schmerzlich vor Augen.

### **Die „Ohn-Macht“ des Kreuzes?**

Im Mittelpunkt des Karfreitages stehen die Verhaftung, der Prozess, der Kreuzweg, die Kreuzigung und der Tod Jesu. Manche mögen das vom Hören – und Singen – kennen, stimmungsgewaltig in Bachs Johannes- oder Matthäuspassion. Andere kennen die „Passion“, die Leidensgeschichte Jesu durch Bibellektüre und Bibelbetrachtung, durch Hineinfühlen in die Geschehnisse und Personen, ins „leibhaftige“ Hören der Worte und Mitfühlen der Emotionen, die hier eine „gewaltige“ Rolle – im doppelten Sinne - spielen.

---

<sup>1</sup> In der Beschreibung des 3-Zonen-Modells beziehe ich mich auf [online] <https://karrierebibel.de/3-zonen-modell/> [09.04.2022]

Jesus wird *vorgeführt* – vor Hannas, den Schwiegervater des Hohepriesters. Jesus wird *vorgeführt* - vor Kajaphas, den Hohepriester. Jesus wird *vorgeführt* - vor Pilatus, den römischen Statthalter. Und schließlich wird Jesus *vorgeführt* – vor die Soldaten, vor die Menge am Straßenrand hinaus nach Golgatha. Es ist wie beim Evangelium von der Ehebrecherin, nur mit umgekehrten Rollen. „Alles Volk“ ist wieder da, die alten Männer des Gesetzes, der Politik und der Religion – und jetzt geht Jesus zu Boden nicht wegen der Ansichten der Alten, sondern wegen der Praktiken, die sie sich für den *Vorgeführten* ausgedacht haben.

Die anderen Stationen des Kreuzweges Jesu kennen Sie: die Soldaten mit Spott und Dornenkrone, die Kreuzigung, die beiden anderen „Schächer“, die mit gekreuzigt werden, das Würfeln um sein Gewand, die Frauen und Johannes unter dem Kreuz, und schließlich Tod und Grablegung Jesu.

Dem Leiden, vielleicht auch der Feindschaft, ausgesetzt sein, nur noch „*re-agieren*“ können und des eigenmächtigen *Agierens* müde oder ohnmächtig geworden sein, das Kreuz vor sich sehen und vielleicht sogar ans Kreuz geschlagen worden zu sein, das mögen Sie in Ansätzen kennen, vielleicht sogar erlebt haben. Es sind die Zeiten, in denen vom „Frieden des Geistes“ nicht mehr viel zu spüren, zu sehen, zu erleben ist. Lähmung taucht auf, man ist dem Schicksal ausgesetzt und möchte am ehesten einfach Schluss machen. Aber schauen, hören Sie einmal genau hin, was an diesem Kreuzweg geschehen kann.

### **(Sich) Beschützen und behüten (lassen)**

Da gibt es am Kreuzweg Jesu einen Simon von Cyrene, eine Veronika, da gibt es die weinenden Frauen. „Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzig Kind beschützt und behütet, so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken: ohne Hass und ohne Feindschaft nach oben und unten, in alle Richtungen“, heißt es in der Lehrrede des Buddha über die Liebende Güte<sup>2</sup>. Es ist nicht der dem Leid, dem Kreuz ausgesetzte Jesus, der Ausschau hält nach Simon von Cyrene oder nach Veronika, es sind umgekehrt die Menschen am Wegrand (wir können uns da einreihen), die dem Ausgesetzten beisteht, wie eine Mutter Ihrem einzigen Kind. Innerlich wie äußerlich zulassen, dass ich, der Ausgesetzte, der Hilfe bedarf, und sie auch annehmen können, wendet die angeblichen Ohn-Macht des Kreuzes. Menschen finden in ganz neuen Konstellationen zusammen und finden sich ganz neu vor auf diesem Kreuzweg.

### **Durch das Leid hindurch gehen**

Den „Frieden des Geistes“ auch auf einem Kreuzweg finden, heißt, sich diesem Weg aussetzen und zuzulassen. An Eckhardt Tolles Wort sei erinnert: „Wenn es keinen Weg hinaus

---

<sup>2</sup> Khema, Ayya (42014): Nicht so viel denken, mehr lieben. Buddha und Jesus im Dialog, Uttenbühl, 11f.

gibt, gibt es immer einen Weg hindurch.“<sup>3</sup> Diese Hoffnung bezeichnet das Suchen, das Bemühen um die Haltung des Friedens des Geistes dann, wenn der Weg ein Kreuzweg ist. Und wieder ist es nicht die Erkenntnis, die Einsicht, dass es ein „Hindurch“ gibt, sondern die Praxis, das Gehen dieses Weges, Schritt für Schritt.

### „Frieden beginnt damit, selbst mit dem Kämpfen aufhören“ (Steve Heitzer)

Gerade am eigenen Kreuzweg entscheidet sich die Frage, wie ernst ich es mit der Haltung des „Friedens des Geistes“ meine. Es mag eine gute Übung am Karfreitag sein, dem Ringen der eigenen Empfindungen, der eigenen Gefühle und Gedanken zwischen einer Haltung des (Rechts-) Streites (im Kleinen wie im Großen) und der Haltung des „Friedens des Geistes“ nachzuspüren. Da ist wenig Platz für ein „Wenn – Dann“, mehr aber für ein „Entweder – oder“.

Das Wort „Frieden“ bekommt in seiner arabischen Form „salam“ und in seiner hebräischen Form „shalom“ einen Beigeschmack, den wir im Deutschen vergessen haben. Navid Kermani schreibt: „Islam‘ leitet sich vom Wort ‚Frieden‘ ab, salam oder hebräisch shalom, und bedeutet wörtlich: sich unterwerfen, sich hingeben, Frieden schließen.“<sup>4</sup> Mich fasziniert der Dreischritt, der hier angeboten wird: mich dem Kreuz *unterwerfen*, mich ihm *hingeben*, *Frieden schließen*. Wieder höre ich die Lehrrede über die Liebende Güte: „Wem klar geworden ist, dass der Frieden des Geistes das Ziel seines Lebens ist, der bemühe sich um folgende *Gesinnung*...“. Es geht in diesem Dreischritt nicht ums Aufgeben, um Ausweglosigkeit, um ein bitteres Ende. Es geht darum, sich der Realität zu stellen, so bitter sie auch sein mag, mit Unterstützung von Gefährtinnen und Gefährten durch diese Realität hindurchzugehen, auch hoffend, diese Realität hinter sich lassen zu können, und die Annahme dieser Kreuzes-Realität als Beitrag *zum* und als Beitrag *vom* „Frieden des Geistes“ zu deuten.

Steve Heitzer, Achtsamkeitslehrer, Seminar- oder Retreatleiter aus Österreich, fasst zusammen: „So verständlich und notwendig sich der Kampf gegen das Leiden in unser modernes Lebensgefühl eingepägt hat, weisen die spirituellen Traditionen einen anderen Weg: Den der Hingabe. Frieden beginnt damit, selbst mit dem Kämpfen aufzuhören.“<sup>5</sup>

### Eine Deutung des Kreuzes (nicht nur des Kreuzes Jesu)

Um den „Frieden des Geistes“ zu wahren, auch in Situationen des Kreuzweges und vielleicht auch des drohenden Todes, scheint mir hier eine *praktische* Deutung zu liegen: (1) Dem Kreuz jedweder Art seine Ohnmacht nehmen, um selbstmächtig bleiben; (2) einander zu

<sup>3</sup> Tolle, Eckhart (2008): Jetzt. Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld, 20.Aufl. 228.

<sup>4</sup> Kermani, Navid (2022): Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näherkommen. München, S.35f.

<sup>5</sup> Vgl.Heitzer, Steve: Wie man Leiden verwandeln kann, [online] <https://ethik-heute.org/klicheevorstellungen-ueber-das-leben-aufgeben/> [09.04.2022]

beschützen, zu behüten und beizustehen; (3) durch das Leid hindurchzugehen, auch und gerade dann, wenn es keinen klaren Weg aus dem Leid hinaus gibt; und schließlich (4) mit dem Kämpfen aufzuhören, nicht als passives Kleinbegeben, sondern als aktiver Beitrag, um den „Frieden des Geistes“ zu wahren. Um den geht es, und um das geht es!

Amen.

Köln 09.04.2022

Harald Klein