

Markus 3,1-6

Zu Beginn suche ich mir einen guten Platz, wo ich jetzt aufmerksam und entspannt da sein kann. Ich nehme mich kurz wahr: wie ich sitze, wie ich in meinem Körper da bin und wie es in mir atmet. Dann beginne ich mit einem Kreuzzeichen vielleicht und einem einfachen Gebet: Herr, ich bin vor dir so da, wie ich jetzt da sein kann. Öffne mich für dein Wort und schenk mir ein hörendes Herz. Amen.

Jesus war oft in einer Synagoge, hat dort einen Schrifttext vorgelesen und dann ausgelegt. Dort waren immer viele Menschen versammelt; auch Pharisäer, die damaligen Bibellehrer. So auch in der folgenden Geschichte:

1 Jesus ging abermals in die Synagoge. Und es war da ein Mensch, der hatte eine verkrüppelte Hand. 2 Und die Pharisäer gaben acht, ob er ihn am Sabbat heilen würde, damit sie ihn verklagen könnten.

Ich versuche, mir die Atmosphäre, die Stimmung bei den Menschen in dieser Synagoge vorzustellen: Jesus; der Mensch mit der verkrüppelten Hand und die Pharisäer, die „auf der Lauer liegen“. Was mag in ihnen vorgehen, welche Gefühle spüre ich, wenn ich mich in die einzelnen Personen hinein versetze? Ich lasse mir dazu die Zeit, die ich brauche.

3 Und Jesus sprach zu dem Menschen mit der verkrüppelten Hand: Steh auf und tritt in die Mitte! 4 Und er sprach zu ihnen: Was ist am Sabbat erlaubt: Gutes tun oder Böses tun, Leben retten oder töten? Sie aber schwiegen still.

Wieder versetze ich mich hinein in die einzelnen Personen: In den Mann mit der verkrüppelten Hand, in Jesus selbst und in die Pharisäer. Was sehe ich, was höre ich hinter den Worten? Was spüre ich an Atmosphäre, an Stimmung, an Gefühlen? Wie wirkt das alles auf mich selbst? Ich kann mich in meiner Vorstellungskraft auch in die Nähe einer Person stellen, der ich mich jetzt besonders nahe fühle. (Zeit der Stille)

5 Und Jesus sah sie ringsum an mit Zorn, betrübt über ihr verhärtetes Herz, und sprach zu dem Menschen: Strecke deine Hand aus! Und er streckte sie aus; und seine Hand wurde wieder gesund. 6 Und die Pharisäer gingen hinaus und hielten mit den Anhängern des Herodes sofort Rat, wie sie ihn umbringen könnten.

Ein drittes Mal gehe ich mit meiner Phantasie und meiner inneren Aufmerksamkeit in die Situation hinein: Was sehe ich? Was spüre ich, und wie wirkt es auf mich? (eine Zeit der Stille)

Ich kann nun ins Gespräch mit Jesus kommen: fragen, bitten, danken, klagen, oder auch schweigen ... und kann mit dem Vater Unser und einem Segen mein Gebet beenden.

