

Johannes 20,11-18: Maria Magdalena begegnet dem auferstandenen Jesus **Ignatianische Schriftmeditation (nach Ignatius von Loyola)**

Das Ziel dieser Methode ist es, persönlich und mit Seinen Gefühlen in einem Bibeltext zu „landen“ und sich persönlich ansprechen zu lassen von einer Jesus-Geschichte. Um das zu erreichen, forderte Ignatius seine Schüler vor ca. 500 Jahren dazu auf, sich mit allen Sinnen und mit der Vorstellungskraft in eine Geschichte hineinzubegeben. Also: Was sehe ich an diesem Ort, was höre ich, was rieche ich, was ertaste ich, oder was schmecke ich? Ich „bereite mir den Schauplatz“, so nennt er es. Es geht für Ignatius nicht darum, dass das „wahr“ ist, wie ich es mir vorstelle, sondern dass die Situation anschaulich und lebendig wird. (Er hat dafür als Zeitrahmen etwa eine halbe bis eine Stunde angesetzt.)

Ich zünde mir vielleicht eine Kerze an und setze mich so hin, dass ich jetzt eine Weile gut und aufmerksam da sein kann. So lasse ich mir Zeit, meine Gestimmtheit und meinen Körper wahrzunehmen. Auch meinem Atem lausche ich eine Weile nach, wie er in seinem eigenen Rhythmus kommt und geht.

Dann beginne meine Gebetszeit mit einem schlichten Gebet, etwa: „Herr, ich bin da. Ich schenke dir diese Zeit. Hilf mich zu hören, was du mir sagen möchtest. Amen.“

Ich lese oder höre nun die Oster-Erzählung abschnittsweise; dazu gibt es jeweils kurze Impulse:

Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte. Als sie nun weinte, beugte sie sich in das Grab hinein und sieht zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, einen zu Häupten und den andern zu den Füßen, wo der Leichnam Jesu gelegen hatte. Und die sprachen zu ihr: Frau, was weinst du?

Ich stelle mir die Szene dort vor dem Grab ganz anschaulich vor: die weinende Maria, die Engel im Grab, die Umgebung, den ganzen „Schauplatz“ des Geschehens. Ich tue das mit all meinen Sinnen: Was sehe ich, was höre ich, was rieche ich? Vielleicht finde ich auch selber einen Platz darin? (*Eine Zeit der Stille, um mich mit meiner Vorstellungskraft einzufinden, einzufühlen*).

Die Geschichte geht weiter:

Sie spricht zu ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen, und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben. Und als sie das sagte, wandte sie sich um und sieht Jesus stehen und weiß nicht, dass es Jesus ist. Spricht Jesus zu ihr: Frau, was weinst du? Wen suchst du? Sie meint, es sei der Gärtner, und spricht zu ihm: Herr, hast du ihn weggetragen, so sage mir: Wo hast du ihn hingelegt? Dann will ich ihn holen. Spricht Jesus zu ihr: Maria!

Ich höre und sehe, was geschieht und wie die beiden miteinander im Gespräch sind. Ich bin mit hineingenommen, erlebe mit... Was regt sich dabei in mir? (*Eine Zeit der Stille, bis es für mich gut ist*)

Spricht Jesus zu ihr: Maria! Da wandte sie sich um und spricht zu ihm auf Hebräisch: Rabbuni!, das heißt: Meister! Spricht Jesus zu ihr: Rühre mich nicht an! Denn ich bin noch nicht aufgefahren zum Vater. Geh aber hin zu meinen Brüdern und sage ihnen: Ich fahre auf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott. Maria Magdalena geht und verkündigt den Jüngern: »Ich habe den Herrn gesehen«, und was er zu ihr gesagt habe.

Ich sehe und höre ihrem Gespräch weiter zu. Wieder stelle ich mir die Situation ganz anschaulich vor. Ich schaue zu, erlebe mit und lasse das auf mich wirken, was Jesus zu Maria sagt. – Und ich versuche auch zu erspüren, welche Wirkung seine Worte auf mich haben. (*Eine Zeit der Stille nach Bedarf*)

Nach einer Weile komme ich mit dem, was in mir lebendig geworden ist, ins Gespräch mit Jesus, mit Gott. (*Eine Stille nach Bedarf*)

Ich beende dann meine Gebetszeit mit dem „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.“