

Liebe Kinder, Mütter und Väter, liebe Freunde!

Wir feiern heute den Sonntag der Dreifaltigkeit. Wir glauben an Gott - den himmlischen Vater, an Jesus Christus und an den Heiligen Geist. Gott – in sich schon Gemeinschaft und Lebendigkeit! Auch wenn ich jetzt mit Begeisterung weiterspreche, die Theologie vom dreieinen und dreifaltigen Wesen Gottes reißt die Leute meist nicht von den Bänken. Deshalb erlaubt mir heute ein Experiment: Eine Predigt mit Körperübungen! Bitte verlasst ausnahmsweise die bequemen Barockbänke und stellt euch im Mittelgang auf. Die Kinder bräuchte ich als Assistenten zum Vorzeigen.

*Wir beginnen unsere spirituelle Körperübung, in dem wir uns strecken und aufrichten – so hoch wie nur möglich.* In kindlicher Weise greifen wir nach dem unbegreifbaren Gott, der allem überlegen ist: **GOTT über uns**. Er, der Schöpfer des Weltalls ist größer als alles, was es quantitativ zu erfassen und zu messen gibt. Dieser menschlich unerreichbare Gott ist uns trotzdem nicht unbekannt. Jesus hat ihn als Vater vorgestellt. Außerdem haben wir in einigen Ereignissen unseres Lebens selbst schon erahnt, dass dieser Allmächtige „ein Gesicht hat“. Er ist nicht anonym. Er hat für uns gesorgt wie ein Vater und wie eine Mutter. Das bewusste Ausstrecken zum „Gott über uns“ ist sowohl eine erbauliche Morgengymnastik, als auch eine wohltuende Unterbrechung im Tagesablauf. Es ist eine heilsame Gegenbewegung zu allem, was uns niederdrückt und nach unten zieht. Wir schauen auf zu Gott, der schon längst mit einem barmherzigen Blick auf uns schaut.

*Himmlischer Vater, Du hast den Überblick in unserem Leben, gerade auch dann, wenn wir in Gefahr sind, ihn zu verlieren oder in den Sorgen des Alltags aufgerieben zu werden. Du „Gott über uns“ hilf uns, dass wir uns innerlich aufrichten und aufgerichtet bleiben.*

*So, jetzt ist es Zeit, die Arme entspannt fallen zu lassen und die Hände auszuschütteln.* Sich energisch nach oben zu strecken oder sich getrost fallen zu lassen - beides ist notwendig. Wir glauben ja an einen Gott, der uns von allen Seiten umfängt und trägt. *Jetzt bitte ich Euch, die Hände waagrecht auszustrecken.* Diese horizontale Armstellung verbindet uns in symbolischer Weise und lässt uns an Jesus, den Mensch gewordenen Gott denken. Er ist unser Herr und Bruder und höchstpersönlich: **GOTT mit uns**. „Emmanuel“ ist der hebräische Ausdruck dafür. Jesus hat in seinem Leben unendlich oft seine Arme ausgebreitet, um alle Menschen in der neuen Familie Gottes zu sammeln. Er hat Aussätzige und Kranke und alle an den Rand Gedrängten in die Mitte der Gemeinschaft zurückgeholt. Er hat seine Arme nach Kindern ausgestreckt und sie gesegnet. Er hat öffentlich bekannte Sünder, Männer und Frauen in seine Tischgemeinschaft aufgenommen. Damals und heute ist er oft unerkannt unter den Leuten - „Gott mit uns“ im Verborgenen. Am Kreuz wurden die gewaltsam ausgestreckten Arme Jesu zum Zeichen der vergebenden Liebe Gottes. *Geht es noch ein wenig? Vermutlich werden die Arme jetzt schon schwer. Das zu spüren, ist ein wichtiges Anliegen dieser Übung.* Es fällt uns ja nicht leicht, die Arme wirklich zum Nächsten hin auszustrecken und offen zu halten. Leichter ist es, auf Distanz zu gehen und sich abzugrenzen. Wenn man diese spirituelle Gymnastik am Morgen nach dem Aufstehen macht, ist es sinnvoll dabei an ganz konkrete Personen zu denken, denen man im Laufe des Tages begegnen wird.

*Jesus, wir sind rasch überfordert, wenn es darum geht, dem Nächsten für eine konkrete Hilfeleistung oder zur Vergebung die Hände zu reichen. Befähige uns, auch anstrengende und weniger sympathische Personen in unsere Gemeinschaft hereinzunehmen. Jesus, Du „Gott mit uns“, wir vertrauen auf Dich!*

*Jetzt ist es höchste Zeit, die Arme fallen zu lassen und zu entspannen. Die letzte Übung wird wesentlich angenehmer – versprochen! Bitte legt beide Handflächen auf die Brust, bzw. auf das Herz. Diese einfache Geste richtet unsere Aufmerksamkeit nach innen. Nicht außen oder in Äußerlichkeiten, sondern hier drinnen lässt Gott sich finden: **GOTT in uns**. Unser Innerstes ist der bevorzugte Aufenthaltsort des Heiligen Geistes – auch wenn er meist eine unaufgeräumte und mit allem möglichen Zeug vollgestopfte Wohnung vorfindet. Der Geist Gottes nimmt die Einladung in dieses bescheidene Quartier jederzeit an. Aus diesem Grund nennt man ihn die „Demut Gottes in Person“. Diese beruhigende Geste – Hand aufs Herz! – braucht es oftmals am Tag, gerade in den Phasen von Stress und Zerstreuung. Es ist eine heilsame und vorbeugende Maßnahme, weil es so schnell geht, dass man ausgebrannt und ausgepowert ist. Der Geist Gottes hat seit der Taufe in uns Wohnung genommen. Durch seine Anwesenheit sind wir grundsätzlich auch davor geschützt, Umschlagplatz für alle möglichen, Leben zerstörenden Geister zu sein.*

*Heiliger Geist erfülle mit Deiner unaufdringlichen Gegenwart von Neuem mein ganzes Wesen. Durch Dich finde ich zur Mitte meines Lebens. Forme mich zu einem Menschen, der zum Frieden und zum Aufbau einer solidarischen Gesellschaft beiträgt. Du „Gott in uns“, ich möchte immer mehr auf Dich hören und aufmerksam leben.*

Tauchen wir jetzt aus dieser ruhigen Abschlussübung wieder auf. Als Lobpreis für den Dreifaltigen Gott haben wir uns ausgestreckt, in symbolischer Weise miteinander verbunden und auf die Mitte unserer Person konzentriert. Zusammenfassend lade ich Euch ein, nochmals alle drei Übungen in Stille zu machen:

**GOTT über uns – GOTT mit uns – GOTT in uns**