

Morgengebete 2026: Dreiklang

Karfreitag: Körper-Geist-Seele

Morgengebet

„Herr, lass dein Leben durch meinen Körper strömen.
Lass deinen Frieden meine Seele erfüllen.
Lass deine Weisheit meinen Geist leiten.
Mache mich ganz, in Körper, Seele und Geist, heute und alle Tage. Amen

Begrüßung und Einführung

➤ Kurzer Rückblick auf Gründonnerstag

Karfreitag ist im christlichen Kontext der höchste Trauer- und Feiertag, der durch die Kreuzigung und das Sterben Jesu Christi geprägt ist. Er wird als Feiertag" begangen und bietet Raum für die Auseinandersetzung mit unserem heutigen Dreiklang: Körper, Geist und Seele.

- Körper: Der Karfreitag erinnert an die körperliche Qual Jesu auf seinem Kreuzweg bis hin zum Tod am Kreuz. Dabei ist das Fasten für uns eine Möglichkeit, durch den körperlichen Verzicht das Leiden Jesu symbolisch nachzuvollziehen
- Geist: Der Geist – unser Verstand - wird an diesem stillen Tag auf das Wesentliche gelenkt. Es ist eine Zeit der Reflexion über Schuld, Schmerz und die Vergänglichkeit. Der "stille" Charakter des Tages ermöglicht eine innere Einkehr und gedankliche Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und der Bedeutung von Erlösung.
- Seele: Auf seelischer, emotionaler Ebene geht es um emotionale Hingabe und Vertrauen, trotz des Erlebens von Leid und Abwesenheit Gottes. Es ist der Versuch, den Schmerz des Kreuzes zuzulassen, um die Hoffnung auf die Auferstehung an Ostern vorzubereiten.

Am Karfreitag sollen und können Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen, um den Blick auf Kreuz und Auferstehung zu lenken.
Wir beginnen diesen Karfreitag mit einem Gebet:

Den Tod verstehen wollen

Herr,
wir können den Tod nicht verstehen.
Es ist so schwer einfühlbar,
dass das Leben plötzlich abbricht,
seine Bewegung unvermittelt ausläuft;
dass unser Herz aufhört zu wünschen,
zu hoffen, zu lieben.
Wir stehen betroffen, hilflos da,
wenn ein Mensch stirbt.

Ohnmächtig, ohne zu begreifen,
dass alles, was an ihm lebt,
plötzlich erstarrt,
und nichts an ihm mehr
Antwort geben kann.
Du, Herr, hast einmal
toten Menschen die Hand gegeben, bist ihnen begegnet,
und ihr Leben ist nochmals aufgebrochen.
Dein Leben hatte ihren Tod umschlossen.
Du selbst hast dich sterbend
dem lebendigen Gott in die Hand gegeben.
Dein Schrei am Kreuz war ein Ruf nach dem Leben.

Bibelstelle: Johannes 19.30-34

30 Als Jesus von dem Essig genommen hatte, sprach er: Es ist vollbracht! Und er neigte das Haupt und übergab den Geist. 31 Weil Rüsttag war und die Körper während des Sabbats nicht am Kreuz bleiben sollten - dieser Sabbat war nämlich ein großer Feiertag -, baten die Juden Pilatus, man möge ihnen die Beine zerschlagen und sie dann abnehmen. 32 Also kamen die Soldaten und zerschlugen dem ersten die Beine, dann dem andern, der mit ihm gekreuzigt worden war. 33 Als sie aber zu Jesus kamen und sahen, dass er schon tot war, zerschlugen sie ihm die Beine nicht, 34 sondern einer der Soldaten stieß mit der Lanze in seine Seite und sogleich floss Blut und Wasser heraus.

Zwischen Atemzügen – Eve Peichle

Heute ist kein lauter Tag.
Heute atmet die Welt flacher.
Der Körper weiß,
was Schmerz ist.
Er erinnert sich.
An Worte, die getroffen haben.
An Nächte ohne Schlaf.
An Druck auf der Brust.
Der Körper vergisst nichts.
Und dort, am Kreuz,
hängt keiner über dem Schmerz.
Er hängt mitten drin.
Kein Filter. Kein Ausweg.
Nur Holz. Nur Gewicht.
Nur Atem, der schwer wird.
Der Geist schreit sein „Warum“
in den Himmel.
Und wir kennen dieses Warum.
Warum Krankheit. Warum Krieg.
Warum Einsamkeit inmitten von Nachrichten,
Likes und Lärm.
Warum ich. Warum jetzt. Warum so.

Karfreitag ist der Tag,
an dem Gott das Warum nicht erklärt.
Er durchlebt es.
Und vielleicht ist genau das
die seltsamste Hoffnung:
Dass Gott nicht von außen tröstet,
sondern von innen trägt.
Die Seele – sie ist der leise Raum hinter dem Schmerz.
Nicht unverwundet.
Aber gehalten.
Vielleicht ist Karfreitag kein Beweis für Gottes Abwesenheit.
Vielleicht ist er der Beweis,
dass Gott sogar im Abgrund bleibt.
Und wenn heute etwas gebetet wird,
dann vielleicht nur das:
Bleib.
Auch wenn
ich dich nicht verstehe.
Bleib.
Auch wenn ich nichts fühle.
Bleib.
Zwischen meinen Atemzügen

ENTLASTEN

Mit dem englischen Begriff *Embodiment* soll ausgedrückt werden, dass unser Geist in einen Körper eingebettet ist. Nicht nur der Geist wirkt sich auf den Körper aus, sondern die Selbstwahrnehmung und der Umgang mit dem Körper beeinflussen auch den Geist, eine Wechselwirkung.

Mit den folgenden Übungen lockern Sie Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Wie sich die Entspannung wohl auf den Geist auswirkt? Beobachten Sie.

74




1 Stelle dich aufrecht hin, gerade, aber mit lockeren Knien. Spüre, wie deine Füße auf dem Boden stehen. Kreise mit den Schultern nach hinten, erst locker, dann kraftvoll.

2 Strecke deine Arme nach rechts und links aus. Eine Handfläche zeigt nach oben, die andere nach unten. Hebe die Fersen vom Boden und balanciere auf dem Vorderfuß.

MITTWOCH⁵

AUS DEM TALMUD:
Versuche nicht, zwischen Körper und Seele zu scheiden! Der Körper ist in seine Seele getaucht, die Seele in ihren Körper.





3 Bringe Spannung in deine Arme und beginne, sie aus dem Schultergelenk heraus zu drehen. Auch die Handflächen drehen im Wechsel mit: Eine ist oben und die andere unten. Spüre, wie die Drehung bis in deine Schultern hineinwirkt.

4 Hebe deine Arme nach oben, strecke deinen ganzen Körper in die Höhe, Fersen noch einmal hoch. Achte darauf, dass deine Schultern unten bleiben.

5 Lass deine Arme locker hängen, aber bleibe aufgerichtet. Spüre, wie deine Arme schwer nach unten hängen. Lass auch die Schultern bewusst noch ein Stückchen tiefer rutschen. Beobachte, wie du hier stehst und wie dein Atem geht.

75

Schlussgebet

Beten in der Stille des Karfreitag (Sören Kierkegaard)

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger zu sagen.

Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde
ein Hörender.

Ich meinte erst, Beten sei Reden.

Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.

Beten heißt: still werden und still sein und warten,
bis der Betende Gott hört.