



15. MÄRZ 2026

HEILE UND ÖFFNE MEINE AUGEN JOH. 9,1-12

GEH UND WASCH DICH IM SCHILOACH

Niemand, der blind ist, muss blind bleiben. Der von Jesus berührte Blinde sieht selbst wieder, wozu es sich lohnt, zu leben. Die Sendung Jesu von Nazareth anzunehmen, sie sich selbst in Fleisch und Blut übergehen zu lassen: mehr und mehr Mensch zu werden und das eigene Leben hinzugeben – wie Brot und wie Wein. Die vielen Blinden seiner Zeit mit dieser Vision des Nazareners bekannt zu machen: Die Barmherzigkeit und die Liebe zu leben um zu teilen, Frieden zu stiften und der Gerechtigkeit eine Chance zu geben. Als er zurückkam, konnte er das sehen.

KARLWILHELM WOLF
ST. GEORG
Küsnacht



Als er zurückkam, konnte er sehen

Unterwegs sah Jesus einen Mann,

der seit seiner Geburt blind war.

Da fragten ihn seine Jünger:

Rabbi, wer hat gesündigt? Er selbst?

Oder haben seine Eltern gesündigt,

so dass er blind geboren wurde?

Jesus antwortete: Weder er noch seine Eltern haben gesündigt,

das Wirken Gottes soll an ihm offenbar werden.

Wir müssen, solange es Tag ist,

die Werke dessen vollbringen,

der mich gesandt hat;

es kommt die Nacht,

in der niemand mehr etwas tun kann.

Solange ich in der Welt bin,

bin ich das Licht der Welt.

Als er das gesagt hatte,

spuckte er auf die Erde;

dann machte er mit dem Speichel einen Teig,

strich ihn dem Blinden auf die Augen und sagte zu ihm:

Geh und wasch dich im Teich Schiloach!

Schiloach heisst übersetzt: Der Gesandte.

Der Mann ging fort und wusch sich.

Und als er zurückkam, konnte er sehen.

Joh 9,1-12

Heile und öffne meine Augen, damit ich Deine Winke sehe

Aurelius Augustinus wird am 13. November 354 in Thagaste (heute Souk-Ahras in Algerien) als Sohn von Patricius, einem Mann römischer Staatsbürgerschaft, und Monica, einer gläubigen Katholikin, geboren. 368, da ist er 14, stirbt sein Vater. Es beginnt für ihn eine Suche voller Unruhe, nach der Wahrheit und dem erfüllten, wahren Leben.

Im Herbst des Jahres 370 zieht er zum Studium nach Karthago. Er lebt von da an mit einer jungen Frau zusammen. Dort wird 372 sein Sohn Adeodatus geboren. Augustinus ist zu der Zeit begeistert von der römischen Philosophie und den Gedanken des Cicero. In diesen Jahren wendet er sich durch die Lektüre des Hortensius dieser Philosophie zu. Er schließt sich zugleich der Lehre der Sekte der Manichäer an. Im 3. Jhdt. von dem Perser Mani gegründet, war diese mit ihrer gnostisch geprägten, stark dualistischen Weltsicht und ihrer streng asketischen Ethik, im 4. Jhdt. in Afrika weit verbreitet.

Die Jahre 373 bis 383 widmete er verschiedenen Lehrtätigkeiten in Thagaste und Karthago. 383 wendet er sich auch wieder von den Manichäern ab- sie enttäuschten ihn schlicht und einfach in ihrer sehr spekulativen Welterklärung. Nachdem er im selben Jahr nach Rom aufbricht, und dort eine Lehrtätigkeit aufnimmt, geht er im Herbst des darauf folgenden Jahres als Professor nach Mailand, dem Zentrum des römischen Kaiserreiches. Dort lernt er Bischof Ambrosius kennen, den er schätzen lernt, anfänglich vor allem wegen seiner rhetorischen Fähigkeiten. Ab 385 macht er Karriere und wird offizieller Redner; nach heutigen Maßstäben wäre er wahrscheinlich als Regierungssprecher zu bezeichnen.

Im August des Jahres 386 erlebt er eine Zuspitzung seiner inneren Situation und eine Berührung durch eine Begegnung mit Gott in einem Garten durch einen gesungenen Kinderreim: die berühmte Gartenszene, die zu seiner Umkehr und ihn zum Christentum führt. Er hört einen Kinderreim rufen: Nimm und lies, nimm und lies... Er liest einen Vers aus dem Römerbrief, der ihn trifft und spürt, dass er sein Leben radikal verändern muss. In der Vorbereitung auf die Taufe zieht er sich mit vier Freunden auf ein Landgut: Cassiacum bei Mailand zurück. In dieser Zeit schreibt er ein kleines Büchlein: «*Soliloquia*» – Selbstgespräche. In der Osternacht des Jahres 387 wird er gemeinsam mit seinem Sohn Adeodatus von Bischof Ambrosius getauft.

In diesem Büchlein schreibt Augustinus ein Gebet aus dieser Zeit auf. Darin heisst es:

*Befiehl Du und trage mir auf, was Du willst,
heile und öffne meine Ohren,
auf dass ich Deine Worte höre.
Heile und öffne meine Augen,
damit ich Deine Winke sehe.
Vertreibe aus mir das Dunkel,
auf dass ich Dich wieder erkenne.
Sag mir, wohin ich schauen muss,
damit ich Dich erblicke.*

Damit ich Deine Winke sehe

War das ein Wink Gottes?

- dass mich meine Mutter mit Gebet zu Bett brachte?
- Dass ich betete als Kind und Gott spürte
- Dass ich sonntags am Morgen allein zum Kindergottesdienst ging – und wir waren auf dem Dorf nur vier Kinder und dass es mir Freude machte, zu gehen und die Geschichten von Jesus zu hören? Es war wunderbar im Dorf am frühen Morgen-nur in den Kuhställen war Licht und die Geräusche beim Melken waren zu hören

War das ein Wink Gottes?

- Dass ich als 12-jähriger konfirmiert, damals war ich reformiert – mit 14 Jahren mit der Freundin, die in mich verliebt war, Kindergottesdienste hielt – und es kamen drei Kinder und es machte mir Freude?

Was sind Winke Gottes in unserem Leben?

- Die Freude am Glauben?
- Die innere Freude am Beten – jene, die wirklich tief von Innen kommt?
- Die Freunde, die mit uns sind?
- Die Gottesdienste, die wir feiern?

Sind Menschen Winke Gottes?

- Menschen, die uns beglücken
- Menschen, die uns verlassen
- Menschen, die uns täuschen und enttäuschen und verraten?

Was sind Winke Gottes? – oder bin ich vielleicht blind?

«Heile und öffne meine Augen, damit ich Deine Winke sehe!»

Unterwegs sieht er einen Mann, der blind ist.

Was ist wirklich Blindheit und wer ist schuld, wenn ein Mensch wie blind durchs Leben geht? Das fragen ihn die Freunde: Wer hat Schuld an seiner Blindheit? Er selbst?- seine Eltern? Weder er noch seine Eltern, sagt Jesus.

Die Frage- wer hat Schuld ?- führt nicht weiter... Solange Zeit ist und gerade jetzt an diesem Tag geht es darum, dass wir das Werk dessen vollbringen, der mich gesandt hat, sagt Jesus. Solange ich jetzt in der Welt bin, will ich Licht ins Dunkel der Welt bringen. Dann spuckt er auf die Erde; macht mit dem Speichel einen Teig, und streicht ihn dem Blinden auf die Augen: „Geh und wasch dich in dem Teich Schiloach!“ (Schiloach heisst: Gesandt-sein).

Der Mann geht fort und wäscht sich. Er kommt in Kontakt mit einer Quelle ganz anderer Art. Das Wasser aus Schiloach öffnet ihm die Augen. Er kommt mit einer neuen Sicht wieder, als ob er eingetaucht in die Klarheit Jesu begreifen kann, was er und wer er ist. Er ist ein Mensch, mit einem Sinn im Leben: Gesandt zu anderen Menschen, nicht nur für sich selbst zu leben, sondern in Verbundenheit mit allen Menschen, denen er begegnet, die eigene Verantwortung sehen

und sie wahrnehmen. Seine alten Lebensmuster, immer einen Schuldigen finden müssen, sind zu Ende. Er sieht selbst, wozu es sich lohnt, zu leben.

Die Sendung Jesu von Nazareth anzunehmen, sie sich selbst in Fleisch und Blut übergeben zu lassen: mehr und mehr Mensch zu werden und das eigene Leben hinzugeben – wie Brot und wie Wein.

Die vielen Blinden seiner Zeit mit dieser Vision des Nazareners bekannt zu machen: Die Barmherzigkeit und die Liebe zu leben um zu teilen, Frieden zu stiften und der Gerechtigkeit eine Chance zu geben.

Als er zurückkam, konnte er das sehen.

PS:

Wer von uns war schon am Schiloach?

Niemand?

Jeder, der getauft ist, wurde schon gewaschen mit den Wassern von Schiloach: jeder von uns wurde mit den Wassern der Sendung des Nazareners berührt.

Anhang zur Fastenzeit: Werde heil – durch Fasten «Heile Deine Blindheit: Faste!

Das spirituelle und geistige Reset: Wachsam, achtsam, sensibel und durch das Ansprechen und Wecken aller Sinne «sehend», wahrnehmungsfähiger werden durch Fasten – im übertragenen Sinn: «Blindenheilung: durch Fasten»

Fasten umfasst mehrere sehr unterschiedliche Formen – von klassischen religiösen Praktiken bis zu modernen gesundheitlich motivierten Methoden. Jede Art wirkt auf **Körper, Geist** und oft auch auf die **spirituelle Wahrnehmung**, allerdings in unterschiedlicher Tiefe. Wir werden durch Fasten nicht «abgetötet» sondern sensibel und feinfühler. Wer schon gefastet hat weiss wie wunderbar das erste Stück Brot nach der Fastenzeit schmecken kann. Fasten schärft unsere Sinne.

Da Fasten körperlich anspruchsvoll sein kann, ist es sinnvoll, bei gesundheitlichen Fragen eine medizinische Fachperson einzubeziehen.

1) Intervallfasten (z. B. 16:8, 5:2, OMAD)

Zeitlich begrenzte Essensfenster, ohne zwingende Einschränkung der Lebensmittel.

Physische Wirkungen

- Verbesserte Insulinsensitivität und stabilere Blutzuckerreaktionen
- Entlastung des Verdauungssystems
- Aktivierung zellulärer Reparaturprozesse (Autophagie)
- Gewichtsregulation durch reduzierte Kalorienaufnahme

Geistige Wirkungen

- Klareres Denken durch stabilere Energieverfügbarkeit
- Weniger Heißhunger und mehr Selbstkontrolle
- Verbesserte Konzentration bei manchen Menschen

Spirituelle Wirkungen

- Gefühl von Disziplin und innerer Ordnung
- Bewussteres Essen und achtsamer Umgang mit Hunger
-

2) Wasserfasten (24 Stunden bis mehrere Tage)

Nur Wasser, keine Kalorien. Intensiv und körperlich fordernd.

Physische Wirkungen

- Starke Aktivierung der Autophagie
- Entzündungshemmende Effekte
- Spürbare Entlastung von Magen und Darm
- Potenzieller Gewichtsverlust

Geistige Wirkungen

- Erhöhte mentale Klarheit nach den ersten Fastentagen
- Stärkeres Bewusstsein für körperliche Signale
- Gefühl von innerer Ruhe

Spirituelle Wirkungen

- Traditionell genutzt für Rückzug, Reinigung und Kontemplation
- Intensives Erleben von Stille und Präsenz

3) Saft- oder Brühefasten

Kalorienarme Flüssigkeiten, aber mehr Nährstoffe als beim Wasserfasten.

Physische Wirkungen

- Mildere Entgiftungs- und Entlastungseffekte
- Schonender für Kreislauf und Energiehaushalt
- Unterstützt Verdauungspause ohne völligen Nahrungsverzicht

Geistige Wirkungen

- Leichter Einstieg ins Fasten
- Gefühl von Leichtigkeit ohne starke Erschöpfung

Spirituelle Wirkungen

- Unterstützt Achtsamkeit und bewusste Ernährung
- Weniger radikal, aber dennoch transformativ

4) Religiöses Fasten (z. B. auch Ramadan oder jüdisches Yom Kippur)

Fasten als spirituelle Praxis, oft mit klaren Regeln.

Physische Wirkungen

- Ähnlich wie Intervallfasten, abhängig von Dauer und Struktur
- Bewusster Umgang mit Nahrung

Geistige Wirkungen

- Stärkung von Disziplin, Fokus und Selbstreflexion
- Gemeinschaftsgefühl durch kollektive Praxis

Spirituelle Wirkungen

- Vertiefung des Glaubens
- Gefühl von Reinigung, Hingabe und innerer Verbundenheit
- Ritualisierte Struktur unterstützt innere Stabilität

5) Teilfasten / Detox-Fasten

Verzicht auf bestimmte Lebensmittel (z. B. Zucker, Alkohol, Fleisch).

Physische Wirkungen

- Entlastung von Stoffwechsel und Leber
- Bessere Verdauung
- Stabilere Energie

Geistige Wirkungen

- Bewusstere Ernährung
- Gefühl von Kontrolle und Klarheit

Spirituelle Wirkungen

- Loslassen von Gewohnheiten
- Gefühl von Reinheit und Erneuerung

6) Digitale oder mentale Fastenformen

Verzicht auf Medien, Social Media, Ablenkungen.

Physische Wirkungen

- Weniger Stresshormone
- Besserer Schlaf

Geistige Wirkungen

- Mehr Fokus, Ruhe und Kreativität
- Reduzierte Reizüberflutung

Spirituelle Wirkungen

- Mehr Präsenz
- Tieferes Selbstgefühl
- Raum für Meditation und Reflexion
-

Übergreifende positive Wirkungen aller Fastenformen

- **Körperlich:** Entlastung, Regeneration, Stoffwechseleoptimierung
- **Geistig:** Klarheit, Fokus, emotionale Stabilität
- **Spirituell:** Bewusstsein, Achtsamkeit, innere Ruhe, Verbindung zu sich selbst

Fasten wirkt oft wie ein Reset – körperlich wie mental. Die Intensität hängt stark von der Methode und der eigenen Konstitution ab.

Fasten kann emotionale Stabilität, Bewusstsein, Achtsamkeit, innere Ruhe und ein Gefühl tieferer Verbindung zu sich selbst fördern, weil es gleichzeitig auf körperliche, psychische und spirituelle Ebenen wirkt. Die folgenden Zusammenhänge zeigen, wie diese Effekte entstehen können.

Emotionale Stabilität durch Fasten

Fasten verändert mehrere biologische und psychologische Prozesse, die direkt mit emotionaler Ausgeglichenheit verbunden sind.

◆ Regulierung von Stress- und Stimmungssystemen

- Der Körper schüttet während des Fastens weniger **Insulin** und teilweise mehr **Ketonkörper** aus, was zu stabileren Energieverläufen führt.
- Stabilere Energie bedeutet oft weniger Stimmungsschwankungen und weniger Reizbarkeit.
- Manche Menschen erleben eine leichte Erhöhung von **GABA** und **Serotonin**, was innere Ruhe und Gelassenheit unterstützt.

◆ Reduktion von Reizüberflutung

- Weniger Verdauungsarbeit und weniger externe Reize (z. B. durch bewusstes digitales Fasten) schaffen mentale Klarheit.
- Diese Klarheit wirkt wie ein emotionaler „Reset“.

◆ Stärkung der Selbstwirksamkeit

- Das bewusste Durchhalten eines Fastenprozesses stärkt das Gefühl: „*Ich kann mich regulieren.*“
- Dieses Gefühl trägt stark zu emotionaler Stabilität bei.

Spirituelle Wirkungen: Bewusstsein, Achtsamkeit, innere Ruhe

Fasten wird in vielen Traditionen als Weg zur inneren Sammlung genutzt. Die spirituellen Effekte entstehen aus einer Kombination von körperlicher Entlastung, mentaler Klarheit und bewusster Selbstbeobachtung.

◆ **Bewusstsein**

- Durch den Verzicht auf Gewohnheiten (Essen, Medien, Ablenkungen) wird das automatische Verhalten unterbrochen.
- Dadurch entsteht ein klareres Bewusstsein für Gedanken, Gefühle und innere Muster.

◆ **Achtsamkeit**

- Hunger, Sättigung, Müdigkeit und Energie werden intensiver wahrgenommen.
- Diese erhöhte Sensibilität fördert achtsames Wahrnehmen des eigenen Körpers und der eigenen Emotionen.

◆ **Innere Ruhe**

- Der Stoffwechsel fährt herunter, der Puls sinkt oft leicht, und der Geist wird ruhiger.
- Viele Menschen berichten von einem Zustand, der an meditative Klarheit erinnert.

◆ **Verbindung zu sich selbst**

- Fasten schafft Raum für Selbstreflexion: Wer bin ich ohne Ablenkung, ohne Gewohnheiten, ohne äußere Reize?
- Diese Erfahrung kann ein Gefühl von innerer Verbundenheit und Authentizität stärken.

Warum diese Wirkungen zusammen auftreten

Fasten wirkt wie ein Dreiklang:

- **Körperlich:** Entlastung, Stabilisierung, Regeneration
- **Psychisch:** Klarheit, Fokus, emotionale Ausgeglichenheit
- **Spirituell:** Bewusstsein, Präsenz, innere Stille

Diese Ebenen verstärken sich gegenseitig. Wenn der Körper ruhiger wird, wird der Geist klarer. Wenn der Geist klarer wird, entsteht Raum für spirituelle Wahrnehmung.

Emotionale Stabilität, Bewusstsein, Achtsamkeit, innere Ruhe und spirituelle Verbindung entstehen beim Fasten oft gemeinsam, weil Fasten mehrere Ebenen gleichzeitig beeinflusst: Körper, Nervensystem, Aufmerksamkeit und innere Haltung. Die folgenden Zusammenhänge zeigen, wie diese fünf Wirkdimensionen sich gegenseitig verstärken können.

Emotionale Stabilität

Fasten kann emotionale Ausgeglichenheit fördern, weil es biologische und psychologische Prozesse beruhigt.

- **Stabilere Energieverläufe** — weniger Blutzuckerschwankungen bedeutet oft weniger Stimmungsschwankungen.
- **Reduzierte Reizüberflutung** — weniger Verdauungsarbeit und bewussterer Umgang mit Reizen schafft mentale Klarheit.
- **Stärkung der Selbstwirksamkeit** — das bewusste Durchhalten eines Fastenprozesses vermittelt Kontrolle und innere Stärke.
- **Beruhigung des Nervensystems** — viele Menschen erleben nach der Anfangsphase mehr Gelassenheit und weniger innere Unruhe.

Diese Stabilität bildet die Grundlage für die weiteren Wirkungen.

Bewusstsein

Fasten unterbricht Routinen und macht innere Prozesse sichtbar.

- **Gewohnheiten treten deutlicher hervor**, weil man sie bewusst durchbricht.
- **Gedanken und Gefühle werden klarer**, da weniger Ablenkung vorhanden ist.
- **Körperliche Signale werden intensiver wahrgenommen**, was das Selbstbewusstsein im wörtlichen Sinn stärkt.

Bewusstsein entsteht hier nicht als abstrakte Idee, sondern als unmittelbare Erfahrung von Klarheit.

Achtsamkeit

Achtsamkeit wächst während des Fastens oft ganz natürlich.

- **Hunger, Sättigung, Müdigkeit und Energie** werden bewusster gespürt.
- **Automatische Verhaltensmuster** (z. B. Stressessen) werden sichtbar.
- **Der Moment wird präsenter**, weil der Körper weniger mit Verdauung beschäftigt ist.

Achtsamkeit ist damit sowohl ein Ergebnis als auch ein Verstärker des Fastens.

Innere Ruhe

Innere Ruhe entsteht aus der Kombination von körperlicher Entlastung und mentaler Klarheit.

- **Der Stoffwechsel fährt herunter**, was den Puls und die innere Anspannung senken kann.
- **Der Geist wird stiller**, weil weniger äußere Reize verarbeitet werden müssen.
- **Die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen**, was ein Gefühl von Frieden erzeugen kann.

Viele Menschen beschreiben diesen Zustand als „meditative Klarheit“.

Spirituelle Verbindung

Die spirituelle Dimension entsteht, wenn Bewusstsein, Achtsamkeit und innere Ruhe zusammenwirken.

- **Gefühl von Verbundenheit** — mit sich selbst, dem eigenen Körper, dem Leben.
- **Erleben von Sinn und Tiefe**, weil die Wahrnehmung feiner wird.
- **Loslassen von Gewohnheiten** schafft Raum für innere Freiheit.
- **Stille** ermöglicht Erfahrungen, die im Alltag oft überdeckt werden.

Spirituelle Verbindung ist dabei nicht zwingend religiös, sondern beschreibt ein Gefühl von innerer Weite und Echtheit.

Wie diese fünf Wirkungen sich gegenseitig verstärken

Fasten wirkt wie ein Kreislauf:

- Weniger körperliche Belastung → mehr Klarheit
- Mehr Klarheit → mehr Achtsamkeit
- Mehr Achtsamkeit → mehr innere Ruhe
- Mehr innere Ruhe → tiefere emotionale Stabilität
- Mehr Stabilität → stärkere spirituelle Verbindung

Motto: Heile Deine «Blindheit»: Faste!