

# 2026

17.05.26  
St. Georg Küsnacht

Karl W. Wolf

## **[ DAS GRUND - GEBET JOH 17, 1-11 ]**

Sie haben sich von Jesus ergreifen lassen und sie werden sich als Ergriffene sogar über ihre eigenen Horizonte hinaus senden lassen. Ihr Leben gehört ganz und gar Gott, dem Vater. Sie werden lernen ihm felsenfest zu vertrauen – ihr Leben wird Gott gehören. In den folgenden Stunden wird Jesus am Ölberg in seiner Ölbergstunde wiederum ganz bei sich sein, sich auf die Erde niederwerfen und beten – und weiss auch dann den Vater, den „Ich bin der ich bin da“, bei sich. Beten, wie ein Berg nennen es später im dritten und vierten Jahrhundert die Wüstenvätermönche. Diese Gebetsweise formte sich in einer Zeit der Wende in der Geschichte der Kirche - „die Konstantinische Wende“. Waren die Christen der ersten Jahrhunderte eine kleine und aus der Umkehr des eigenen Lebens lebende Schar aus der viele ihr Leben für ihren Glauben liessen, so wurden mit der Anerkennung des Christentums als Staatsreligion ihre Bischöfe zu Staatsbeamten und sie selbst zu einer neuen Grösse der Gesellschaft. Eine Vielzahl von Menschen strömten in die Kirche, die die Verehrung der alten Götter mit der Verehrung des neuen Gottes tauschten, aber ihr bürgerliches Leben weiterführten. In dieser Umbruchszeit brach bei vielen der Wunsch auf, mit ursprünglicher Radikalität jenes christliche Leben aufzugreifen und fortzuführen, von dem in der Apostelgeschichte erzählt wird. Sie brachen auf göttliche Ruf hin in die Wüste auf und begannen miteinander alles zu teilen, in Gemeinschaft zu leben, im Gebet miteinander zu verweilen und „das Brot miteinander zu brechen“. In diesen Gemeinschaften von Männern wie Frauen entwickelte sich eine Gebetsform – das immerwährende Gebet / das Jesusgebet.

### Fels in der Brandung

Ein Fels in der Brandung ist ein Mensch für uns, der Belastungen aushält und der auch gegen Widerstände geradlinig bleibt. Es ist ein Mensch auf den wir uns felsenfest verlassen können und auch in schweren Situationen nicht verlassen sind.

Jemand, der uns Halt gibt und Grund, soviel, dass wir uns auf diese Beziehung gründen und bauen können. Es ist nicht jemand der Härte repräsentiert, sondern Festigkeit und Zuverlässigkeit durch dick und dünn.

Es ist jemand, der sich selbst und uns treu bleibt. Nicht weil er sich nicht verändern könnte, sondern weil er in sich steht und auch in Veränderungen, die schwermütlich sind, seinen Werten treu bleibt.

Ein solcher Mensch ist definitiv Jesus von Nazareth. Er betet und lebt, was er ist und handelt aus dem, was ihn erfüllt. Er hält der Aggressionen der Soldaten stand, die ihn festnehmen, widersteht dem Hohen Rat am Tempel, der ihn unschuldig verklagt, hält den Verrat der engsten Freunde aus und den Spott des Herodes, die Folter, die Blossstellung und die ungerechte Verurteilung zum Tod vor Pilatus, wie das Gaffen der Zuschauer seiner Qual am Kreuz und das blosse Nichtstun und Zuschauen der engsten Vertrauten. Fels in der Brandung.

### **Opere et veritate**

### **In Tat und Wahrheit**

«Du legst Deine Liebe ganz und gar in Deine Werke.

Und in die Wahrheit in die Du mich führst.

Du leitest mich an, meine Liebe in mein Sein zu legen

Und meine Wahrheit zu entdecken.

Tief in mir mich zu gründen und daraus zu leben.

Du nimmst mich mit auf die Reise nach Innen, bis auf den Felsenrund

Und ins Abenteuer nach Aussen.»

### **DAS HOHEPRIESTERLICHE ABSCHIEDSGEBET : JOH 17,1-11**

17, 1 Dies sagte Jesus. Und er erhob seine Augen zum Himmel und sprach: Vater, die Stunde ist da. Verherrliche deinen Sohn, damit der Sohn dich verherrlicht.

2 Denn du hast ihm Macht über alle Menschen gegeben, damit er allen, die du ihm gegeben hast, ewiges Leben schenkt.

3 Das ist das ewige Leben: dich, den einzigen wahren Gott, zu erkennen und Jesus Christus, den du gesandt hast.

4 Ich habe dich auf der Erde verherrlicht und das Werk zu Ende geführt, das du mir aufgetragen hast.

5 Vater, verherrliche du mich jetzt bei dir mit der Herrlichkeit, die ich bei dir hatte, bevor die Welt war.

6 Ich habe deinen Namen den Menschen offenbart, die du mir aus der Welt gegeben hast. Sie gehörten dir und du hast sie mir gegeben, und sie haben an deinem Wort festgehalten.

7 Sie haben jetzt erkannt, dass alles, was du mir gegeben hast, von dir ist.

8 Denn die Worte, die du mir gegeben hast, gab ich ihnen und sie haben sie angenommen. Sie haben wirklich erkannt, dass ich von dir ausgegangen bin, und sie sind zu dem Glauben gekommen, dass du mich gesandt hast.

9 Für sie bitte ich; nicht für die Welt bitte ich, sondern für alle, die du mir gegeben hast; denn sie gehören dir.

10 Alles, was mein ist, ist dein, und was dein ist, ist mein; in ihnen bin ich verherrlicht.

11 Ich bin nicht mehr in der Welt, aber sie sind in der Welt, und ich gehe zu dir. Heiliger Vater, bewahre sie in deinem Namen, den du mir gegeben hast, damit sie eins sind wie wir.

## Beten – Wie ein Berg

---

17, 1 Er erhob seine Augen zum Himmel (und betete):

Vater,  
die Stunde ist da.

Verherrliche deinen Sohn, damit der Sohn dich verherrlicht.  
2 Denn du hast ihm Macht über alle Menschen gegeben, damit er allen, die du ihm gegeben hast, ewiges Leben schenkt.

3 Das ist das ewige Leben: dich, den einzigen wahren Gott, zu erkennen und Jesus Christus, den du gesandt hast.

4 Ich habe dich auf der Erde verherrlicht und das Werk zu Ende geführt, das du mir aufgetragen hast.

5 Vater, verherrliche du mich jetzt bei dir mit der Herrlichkeit, die ich bei dir hatte, bevor die Welt war.

Jesus befindet sich mit den 12 Aposteln, mit Maria und den anderen Frauen einschliesslich seinen Brüdern ( wie Lukas in der Apostelgeschichte berichtet ) am letzten Abend im Abendmahlssaal.

Er spricht mit den Jüngern – und er spricht sein Schlussgebet. Er fasst sein Leben zusammen. Er ist ganz im Jetzt. Er nimmt seine Jünger mit in das innere Leben – seine Beziehung zum Vater.

Es ist seine Stunde. Die Stunde ist jetzt. Die letzte Stunde bei einem Abschied für immer, ist eine Stunde, die einen Menschen immer besonders ergreift. Jesus hängt nicht den schönen Tagen im Galiläa nach. Er hält weder die Trauer um Johannes fest, noch die Erfahrungen am Berg der Seligpreisung. Er schwelgt weder in der Stimmung der Stunden der Brotvermehrung, noch grübelt er nach über das traurige Weggehen der Vielen als er ihre Vorstellungen von einem davidischen Königtum nicht erfüllt. Er flüchtet weder in Phantasien, noch in Hoffnungen einer ungewissen Zukunft. Er ist ganz im Jetzt.

Jetzt ist die Stunde - Schicksalsmoment in dem er betet. Wie sein Leben so ist auch sein Gebet durchdrungen von der ergreifenden und erfüllenden Gegenwart Gottes. Die herrliche „Präsenz“ des Vaters beglückt ihn auch in diesen Momenten und wer sie erfährt, der erfährt jetzt schon ein Stück Leben aus der Ewigkeit.

Sein Gebet erstet aus dem inneren Leben mit dem Vater und drängt ins konkrete Leben mit den Jüngern – dass sie mit Gott in ihrem Leben ebenso eins seien mit dem Vater wie er.

Aus diesem Gebet geht er hinaus an seinen letzten Berg - dem Ölberg - und wird im Garten sein Gebet fortsetzen.

6 Ich habe deinen Namen den Menschen offenbart, die du mir aus der Welt gegeben hast.

Sie gehörten dir und du hast sie mir gegeben, und sie haben an deinem Wort festgehalten.

7 Sie haben jetzt erkannt, dass alles, was du mir gegeben hast, von dir ist.

8 Denn die Worte, die du mir gegeben hast, gab ich ihnen und sie haben sie angenommen. Sie haben wirklich erkannt, dass ich von dir ausgegangen bin, und sie sind zu dem Glauben gekommen, dass du mich gesandt hast.

9 Für sie bitte ich; nicht für die Welt bitte ich, sondern für alle, die du mir gegeben hast; denn sie gehören dir.

Im Gebet im abendmahlsaal weiss er sich und die Jünger geborgen im Vater, dem „Ich bin der ich bin da“.

Ihn haben die Jünger erfahren, haben sein Wort voller Vertrauen festgehalten, dass er ihr Leben tragen und führen werde.

Von ihm wissen sie sich reich beschenkt. Auf sein Wort hin haben sie ihre Netze im See neu ausgeworfen und werden mit ihm ihren ganz neuen Lebensentwurf wagen.

Sie haben sich von Jesus ergreifen lassen und sie werden sich als Ergriffene sogar über ihre eigenen Horizonte hinaus senden lassen. Ihr Leben gehört ganz und gar Gott, dem Vater.

Sie werden lernen ihm felsenfest zu vertrauen – ihr Leben wird Gott gehören.

In den folgenden Stunden wird Jesus am Ölberg in seiner Ölbergstunde wiederum ganz bei sich sein, sich auf die Erde niederwerfen und beten – und weiss auch dann den Vater, den „Ich bin der ich bin da“, bei sich.

**Beten, wie ein Berg** nennen es später im dritten und vierten Jahrhundert die Wüstenvätermönche.

Diese Gebetsweise formte sich in einer Zeit der Wende in der Geschichte der Kirche - „die Konstantinische Wende“. Waren die Christen der ersten Jahrhunderte eine kleine und aus der Umkehr des eigenen Lebens lebende Schar aus der viele ihr Leben in den Verfolgungen des Diokletian, des Decius oder Valerian für ihren Glauben liessen, so wurden mit der Anerkennung des Christentums als Staatsreligion ihre Bischöfe zu Staatsbeamten und sie selbst zu einer neuen Grösse der Gesellschaft.

Eine Vielzahl von Menschen strömten in die Kirche, die die Verehrung der alten Götter mit der Verehrung des neuen Gottes tauschten, aber ihr bürgerliches Leben weiterführten.

In dieser Umbruchszeit brach bei vielen der Wunsch auf, mit ursprünglicher Radikalität jenes christliche Leben wieder aufzugreifen und fortzuführen, von dem in der Apostelgeschichte erzählt wird. Sie brachen auf göttliche Ruf hin in die Wüste auf und begannen miteinander alles zu teilen, in Gemeinschaft zu leben, im Gebet miteinander zu verweilen und „das Brot miteinander zu brechen“.

In diesen Gemeinschaften von Männern wie Frauen entwickelte sich eine Gebetsform – das immerwährende Gebet / das Jesusgebet.

Bei dieser Weise des Betens sucht sich der Betende einen Platz,

- Und vor unserem inneren Auge erscheint die ägyptische Wüste und ihre Gebirge an deren Abhängen und in deren Schluchten heute noch die Gebetshöhlen der ersten Eremiten zu finden sind –
- Sie zogen sich in eine Höhle zurück, suchten den Kontakt mit dem Fels, um sich auf Gott den Fels zu gründen und miteinander ein Leben zu versuchen, das dem des Jesus von Nazareth glich

Einen Ort des Beten wie am Ölberg betete, an dem er in Ruhe verweilen und Kraft schöpfen konnte.

Er wählt gleicherweise einen „Sitz“ – eine Körperhaltung - eine Art und Weise wie er sich an diesem Ort niedersetzen oder niederwerfen – vor Gott sein möchte. Wie Er in seiner Not am Ölberg -

Er nimmt die Berührung des Körpers mit der Erde wahr und lässt sich ganz auf der Erde nieder. Er lauscht auf seinen Atem, wie er kommt und geht.

#### **ZUM PROBIEREN: BETEN WIE EIN BERG :**

**1. Ich setze mich auf einen Stuhl oder eine Bank – einen Meditationshocker oder einfach auf die Erde.** Ich spüre die Berührung mit der Erde und lasse mich ganz darauf nieder.

Mich wie ein Berg hinsetzen, heißt, schwer werden; schwer vor „Da-sein“.

Wie ein Berg da sein, mit seinem ganzen Gewicht, unbeweglich. Eins mit mir, Schweigen im Sonnenlicht.

Berge haben eine andere Zeit, einen anderen Rhythmus. Sitzen wie ein Berg heißt, Ewigkeit hinter sich, in sich und vor sich haben. Fels sein.

Du bist Fels.

Diese 1/2 Stunde, Zeit mit „Nichts-Tun“ verbringen, nur das eine lernen; zu sein, ganz einfach zu sein.

Meditieren wie ein Berg ist, die Meditation des Seins selbst, „der schlichten Tatsache, zu sein“- daß ich da bin - daß Du da bist.

„Meditieren wie ein Berg“ verändert das Denken, ich lerne, zu sehen, ohne zu urteilen, weil ich allem, was auf dem Berg wächst, „das Daseinsrecht“ einräume.

Sommer und Winter,

Frühling oder Herbst.

Jahreszeiten wie Lebenszeiten/  
Erinnerungen, Ängste und Hoffnungen/  
Erfahrungen Glück und Verletzungen,  
Zerbrochenes und Zerrissenes;

Wind und Sturm um mich, Gedanken und Gefühle in mir Hitze und Kälte um mich Licht und Dunkel in mir Glühendes und Schatten meines Lebens.

Bäume, Sträucher; Kräuter, Blumen - Wunderbares und Stacheliges, Dornen und Disteln meines Lebens, alles was gewachsen ist, wächst und lebt und wird wieder wachsen. Der Berg sagt : Alles was ist, lasse ich zu, ich lasse es da sein. - Was in meinem Leben seine Blüten treibt, Wurzeln hat und in die Höhe strebt, die Triebe und Antriebe.

- Was mich freut oder verletzt,

- alles was lebendig ist in meinem Leben.

Was sich in mir bewegt und leben will:

Alles darf da sein.

Ich bin da - mit allem, was zu mir gehört.

Das Ziel ist nicht, daß Du ein toter Klotz wirst, sondern ein lebendiger Mensch,“ daß Du ganz gegenwärtig bist, mit allem Leben in Dir. Dieser Berg - das ist der Ort, wo wir Gott begegnen.

**2. Ich spüre meinen Atem – wie er kommt und geht.**

**3. Ich verbinde mit meinem Atem ein Wort des Gebetes.**

Beim Einatmen : *Du in mir* – beim Ausatmen : *Ich in Dir*.

Beim Einatmen : *Du mein* – beim Ausatmen : *ich dein*

Beim Einatmen : *Jesus* – beim Ausatmen den Namen : *Jesus*.

10 Alles, was mein ist, ist dein, und was dein ist, ist mein; in ihnen bin ich verherrlicht.

11 Ich bin nicht mehr in der Welt, aber  
 sie sind in der Welt, und ich gehe zu dir.  
 Heiliger Vater, bewahre sie in deinem  
 Namen, den du mir gegeben hast, damit  
 sie eins sind wie wir.

Die Wirkung dieses Gebetes ist eine neue  
 innere Haltung allem Lebendigen  
 gegenüber, in sich selbst breitet sich tiefer  
 Friede aus und mit anderen Menschen  
 entsteht eine neue Weise der  
 Aufmerksamkeit.

Ich bin da - mit allem, was zu mir gehört.  
 Das Ziel ist der mit Gott verbundene,  
 lebendige Mensch, " ganz gegenwärtig mit  
 allem Leben in Dir und um Dich  
 verbunden.

Dieser Berg - das ist der Ort, wo wir Gott  
 begegnen.

Du bist der Ort.

Jetzt ist die Stunde

Immer jetzt.

PS:

Mutter Theresa schreibt in ihrem  
 Tagebuch:

'Kürzlich traf ich auf der Strasse einen  
 Mann. Er sagte: "Sind Sie Mutter Teresa?"  
 Ich sagte: "Ja." Er sagte:"Bitte schicken  
 Sie jemanden in mein Haus. Meine Frau  
 ist halb verrückt und ich bin halb blind.  
 Doch wir sehnen uns danach, den  
 liebenswerten Klang einer menschlichen  
 Stimme zu hören." Es waren wohlhabende  
 Leute. Sie hatten alles in ihrem Haus;  
 trotzdem starben sie fast vor Einsamkeit  
 und vor Verlangen, eine liebenswerte  
 Stimme zu hören.

Wie erkennen wir einen solchen  
 Menschen? Wie können wir wissen, dass  
 wir nicht Tür an Tür mit so einem  
 Menschen leben? Wissen wir wirklich,  
 wer sie sind, wo sie sind (die Armen)?  
 Finden wir sie doch! Und wenn wir sie  
 finden - lieben wir sie! Denn wenn wir sie  
 lieben, dann werden wir ihnen dienen.

Gott liebt die Welt heute so sehr, dass Er  
 Sie gibt, dass Er mich gibt, um die Welt zu  
 lieben, um Seine Liebe zu sein. Es ist ein  
 so schöner Gedanke für uns - und eine  
 Überzeugung - dass Sie und ich diese  
 Liebe und dieses leidenschaftliche  
 Erbarmen Gottes sein können.'

*(Text aus Mutter Teresa, komm sei mein Licht, Seite 341)*

