

# REVOLUTION DER INNEREN SCHÖNHEIT

## Die Kraft der frühen Christen

Es ist 2000 Jahre her und wir können uns immer noch fragen, wie dieses Wunder geschehen konnte. Der Meister Jesus Christus wurde getötet. Er verlor, aber kurz danach, lösten seine Jünger eine Revolution aus. Sie haben das Evangelium verkündet, Menschen versammelt und die Kirche gegründet. Die neue Religion eroberte die antike Welt und veränderte sie für immer. Was hatte es mit den frühen Christen auf sich, dass die Menschen ihnen folgten und Teil ihrer Gemeinde sein wollten? Was war es, das ihre Kirche gedeihen ließ, während unsere in der Krise steckt? Wir haben Kirchen, Universitäten, Medien, ausgebildete Priester, Geld. Wir sind eine starke Organisation. Wir haben sehr, sehr viel, und sie hatten nichts davon. Was hat sie erfolgreich gemacht?

Auf diese Frage gibt es nur eine Antwort: Die frühen Christen waren beeindruckende, innerlich schöne Menschen. Andere strömten zu ihnen, wollten in ihrer Nähe sein, um mit der Zeit wie sie zu werden.

Eine bemerkenswerte Beschreibung des Lebens der frühen Christen finden wir im Brief an Diognet vom Ende des zweiten Jahrhunderts:

*"Christen sind weder durch Heimat noch durch Sprache und Sitten von den übrigen Menschen verschieden. (...) Sie bewohnen jeder seine Heimat, aber nur wie Fremde; sie beteiligen sich an allem wie Bürger und lassen sich alles gefallen wie Fremde; jede Fremde ist ihnen Heimat und jede Heimat eine Fremde. Sie heiraten wie alle andern und zeugen Kinder, setzen aber die geborenen nicht aus. Sie haben gemeinsamen Tisch, aber kein gemeinsames Lager. Sie sind im Fleische, leben aber nicht nach dem Fleische. Sie weilen auf Erden, aber ihr Wandel ist im Himmel. Sie gehorchen den bestehenden Gesetzen und überbieten in ihrem Lebenswandel die Gesetze. Sie lieben alle und werden von allen verfolgt. Man kennt sie nicht und verurteilt sie doch, man tötet sie und bringt sie dadurch zum Leben, Sie sind arm und machen viele reich; sie leiden Mangel an allem und haben doch auch wieder an allem Überfluss, Sie werden missachtet und in der Missachtung verherrlicht; sie werden geschmäht und doch als gerecht befunden. Sie werden gekränkt und segnen, werden verspottet und erweisen Ehre. (...) Um es kurz zu sagen, was im Leibe die Seele ist, das sind in der Welt die Christen."*

## Evangelisierung - die Mission der ersten Christen

Dann sagte er zu ihnen: Geht hinaus in die ganze Welt, und verkündet das Evangelium allen Geschöpfen! (Mk 16, 15).

Jesus sandte seine Jünger, um die Frohe Botschaft zu verkünden und die Welt zum Besseren zu verändern. Ihre Stärke war, wer sie waren, oder vielmehr, wer sie wurden, als sie Ihm folgten. Zuerst hörten sie auf seine Worte, sahen die Werke, die er tat und

begleiteten ihn bei seiner Mission. Was sie damals erlebten, kann man mit der Leben des Samens vergleichen, der auf den fruchtbaren Boden ihrer Herzen fiel und sie mit der Zeit verwandelte, so dass sie selbst zum Samen werden konnten. Sie wurden zur Frohen Botschaft - sie wurden in das Evangelium verwandelt.

## Revolution der innerlich schönen Menschen

Wir wünschen uns alle, dass die Welt ein besserer Ort wird. Leider haben wir nicht die Macht, die ganze Welt zu verändern. Aber wir können uns selbst verändern, indem wir andere Menschen werden und durch unsere innere Schönheit zuerst unsere Umgebung verändern und dann, wie ein Sauerteig, die ganze Welt kraftvoll beeinflussen, so wie es die ersten Christen taten.

## Die Krise der Kirche

Der Brief an Diognet zeigt, dass die Christen immer Feinde hatten und die Kirche Krisen erlebte. Hätten sich die frühen Christen darauf konzentriert, sich selbst und ihren Besitz zu schützen, wären sie wahrscheinlich schnell von der Weltkarte verschwunden. Aber sie hatten andere Prioritäten - sie verwandelten sich im Licht des Evangeliums. Sie wurden zu beeindruckenden, innerlich schönen Menschen. Sie wurden die Seele der Welt.

## Nimm Sie die Herausforderung des Extremen Kreuzweges (EDK) an

Die Herausforderung beim Extremen Kreuzweg war bisher 40 km in der Nacht, allein in Stille zu wandern. Allein der Kraftaufwand schien groß. Jetzt geht es nicht mehr darum, die Strecke zu laufen, es geht darum sie zu bezwingen und ein Mensch zu werden, der innerlich schön und beeindruckend ist. Ab heute zählen bei EDK nicht Kilometer, sondern die Veränderung, die im Menschen passiert - ihn schöner macht. Wir laden ein zum EDK A.D. 2021!

Papst Franziskus sagte beim Weltjugendtag 2016:

„Gefällt Euch die Welt nicht? Statt zu nörgeln, steht von der Couch auf und beginnt die Welt zu verändern. Bringt Werte in die Welt, steckt andere mit dem Optimismus und der Freude, die durch die Liebe zu Gott entsteht, an.“

*Pfarrer Jacek WIOSNA Stryczek*

## STATION I:

### JESUS WIRD ZUM TOD VERURTEILT

**Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren (Mt 16, 25).**

Fragen wir nicht, ob wir leben müssen. Fragen wir uns lieber, wie das Leben lebenswerter gestaltet werden kann.

Eines der größten Hindernisse im Leben ist ein Gefühl von Komfort, Sicherheit und alltäglicher Wärme. Es ist erstaunlich, an welch unterschiedliche Lebensumstände sich Menschen gewöhnen können. Einige Menschen leben im Luxus, während andere in Elend und Armut leben. Das spielt jedoch keine Rolle. Was zählt, ist, dass die Welt, in der sie leben, ihnen vertraut und damit sicher ist. Aber lass uns nicht über andere reden - lass uns über uns selbst reden. Wir können in der Welt, die uns umgibt, in der wir leben, untergehen oder besser gesagt, mit ihr verschmelzen. Es reicht, sich an verschiedene Situationen zu erinnern: endlos in einem unzufriedenen Job festzustecken, in einer toxi-

schen Beziehung, in einer kranken Umgebung. In ähnlicher Weise haben Menschen, die in finanziellen Schwierigkeiten stecken, am meisten Angst davor, ihren sozialen Status zu verlieren: ihr Haus, ihren Lebensstil, ihr Essen, ihren Urlaub. Auch bei klarem Ausgang, zögern sie nicht, andere um finanzielle Unterstützung zu bitten und dadurch mit sich zu ziehen, damit sich nichts in ihrer Welt ändern muss. Wir wollen nicht verlieren, was wir haben.

Wer sein Leben retten will, wird es verlieren. Die Angst das Leben zu verlieren ist keine Verteidigung des Lebens. Es ist Verlust, weil niemand von uns eine Garantie für den status quo hat. Alles ist ständig im Wandel. Wer von uns hätte die Krise, die wir derzeit erleben, vorhersehen können? Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet eine Pandemie, eine unkontrollierbare Krankheit, unser Leben verändern würde? Einmal blockierte ein Vulkanausbruch den Betrieb von Fluggesellschaften, davor zerstörten Überschwemmungen das Hab und Gut der Menschen. Wir können uns nicht vor Veränderungen und Verlusten schützen. Wir können uns mit dem Verlust jedoch abfinden.

Ein innerlich schöner Mensch hat die Ruhe in sich, oder besser gesagt, den Frieden – nicht, weil ihm nichts passieren wird, sondern gerade weil er auf Veränderung eingestellt ist, offen für Verlust und fähig, ohne Sicherheit auszukommen.

Wer sein Leben retten will, wird es verlieren. Jesus steht vor dem Gericht. Er ist bereit, sein Leben aufzugeben. Seine Stärke ist die innere Frieden.

Mein Gott, ich mag Bequemlichkeiten. Ich habe mich an sie gewöhnt. Hilf mir, offen für Veränderungen zu sein. Hilf mir, aus der Welt, die ich kenne, herauszutreten. Hilf mir, die Fülle des Lebens zu finden.

## STATION II:

### JESUS NIMMT DAS KREUZ AUF SICH

**Jeder achte nicht nur auf das eigene Wohl, sondern auch auf das der anderen** (Phil 2, 4)

Das Kreuz, das Jesus trug, war nicht sein Schicksal. Es war seine Entscheidung. Der Herr musste diesen Weg nicht gehen. Er hätte die Gefahr vermeiden können, hätte flüchten, sich nicht erwischen lassen können. Während der drei Jahre, die er lehrte, vermied er oft Konfrontationen. Schließlich aber traf er die Entscheidung: Er begab sich in hassgefüllte Hände, er nahm den Zorn der Menschen auf sich. Er sollte sterben, weil er zu einer Bedrohung für böse Menschen geworden war. Aber er selbst sah darin die Kraft der Erlösung, den Sieg der Liebe und des Guten.

Deshalb liebt mich der Vater, weil ich mein Leben hingebe, um es wieder zu nehmen (Joh 10, 17). Der Weg des Kreuzes, die Probleme der Anderen auf sich zu nehmen, ist der Weg der Idealisten – der innerlich schönen Menschen. Solche Menschen leben nicht nur für sich selbst. Sie denken nicht nur an sich selbst. Sie sind bereit, anderen zu helfen, nicht nur von dem zu geben, was sie im Überfluss haben. Sie sind bereit, sich selbst zu opfern. Das gefällt Gott. Er mag die Hingabe des Lebens, den Eifer, den Idealismus und die Aufopferung.

Die Übernahme der Anliegen anderer hat einen weiteren Effekt – sie verwandelt denjenigen, der sie übernimmt. So wird ein Mensch in einen innerlich schönen Menschen verwandelt – immer noch menschlich, aber schöner.

Diesen Effekt kannst du auf keinem anderen Weg erreichen – kein Entwicklungsprogramm, kein hervorragender Trainer oder das beste Training werden es schaffen. Um sich in einen innerlich schönen Menschen zu verwandeln, musst du Dinge annehmen, die nicht deine eigenen sind. Probleme lösen, die du nicht verdient hast.

Der Weg Jesu mit dem Kreuz war nicht lustig, attraktiv oder angenehm, aber er führte zur Auferstehung. Beim Tragen der Angelegenheiten der Anderen, werden wir nicht immer gut aussehen, eher übermäßig müde, schlaflos, manchmal erschöpft, aber es wird schöne Früchte bringen!

Jesus, ich will nicht nur für mich leben. Ich höre einen Ruf in mir - ich will eine bessere Welt. Jesus, ich bin bereit, mein Leben zu geben, mich zu opfern und zu heiligen.

### STATION III:

#### JESUS FÄLLT ZUM ERSTEN MAL UNTER DEM KREUZ

(...) Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn sie erweist ihre Kraft in der Schwachheit. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt (2. Kor 12, 9).

Ich habe viele Menschen dazu ermutigt, sich ehrenamtlich zu engagieren, sich für die Bedürftigen einzusetzen. Ich habe sie begleitet, also habe ich gesehen, was mit ihnen passiert ist. Ihr Engagement für Andere war von großer Begeisterung begleitet, meist bis zum ersten Misserfolg. Es gab Schwierigkeiten, die überwunden werden mussten. Die Menschen, die Hilfe erhielten, zeigten keine Dankbarkeit. Die Dinge waren nicht so schön, wie sie eigentlich sein sollten. Und sofort gab es Entmutigung, Enttäuschung und sogar Verbitterung. Schließlich ist es einfacher, zu Weihnachten unverbindlich Teddybären an ein Kinderheim zu liefern, als Verantwortung für das Schicksal einer armen Familie zu übernehmen. Ich werde Viele mit dieser Aussage enttäuschen, aber Geben bedeutet nichts. Sich der Probleme Anderer annehmen - das ist wichtig! Am Leben von Menschen, die Probleme haben, teilzunehmen bedeutet, Probleme auf sich selbst zu nehmen. Sie gemeinsam mit den Bedürftigen zu überwinden, hat einen gewissen Zauber - es macht glücklich, andererseits ist ein nur unverbindliches Geben eher eine Art Vergnügen.

Man kann den ersten Sturz von Jesus unter dem Kreuz mit dem Abmühen vergleichen, wenn man anderen bei ihren Problemen versucht zu helfen und Misserfolg kommt. Es kann schwer sein, manchmal zu schwer. Das ist der Weg der inneren Schönheit: die Menschen leben nicht nur für sich selbst, sondern sind bereit, die Lasten anderer mit zu tragen.

Jesus, hilf mir bei meiner Arbeit an mir selbst, damit ich die Kraft und den Mut habe, nicht nur meine eigenen Lasten zu tragen, sondern auch die, die Andere belasten.

### STATION IV:

#### JESUS BEGEGNET SEINE MUTTER

Darum heißt es in der Schrift: Wie sind die Freudenboten willkommen, die Gutes verkündigen! (Röm 10, 15)

Wie war Maria? Wie war sie schön? Ich empfehle eine bemerkenswerte Geschichte: "Ich wundere mich über das Phänomen der «innerlich schönen Menschen». Was ist es, das einen sofort ihre «Schönheit» spüren lässt? Es scheint eine Energie der Liebe, Wärme und Güte zu sein. Ein Beispiel für einen solchen innerlich schönen Menschen ist für mich meine Großmutter. Leider ist sie nicht mehr am Leben. Auf ihrem Grabstein befindet sich die Inschrift: «Sei so gut wie das Brot». Diese Worte sind die Definition ihres Lebens. Sie sagte oft: «Wer einen Stein nach dir wirft, dem gib ein Brot». Ich habe ein Bild vor meinen Augen von ihr: eine ältere, bescheiden gekleidete Frau, mit tausend Falten im

Gesicht, die von den Sorgen zeugen, die sie zu bewältigen hatte. Sie zog neun eigene und drei Pflegekinder allein auf. Alles, was sie im Leben tat, tat sie aus Liebe zu Gott und den Menschen. Obwohl sie nur ein paar Klassen der Grundschule absolvierte, war sie mit außergewöhnlicher Lebensweisheit beschenkt. Außerdem war sie sehr bescheiden und hatte ein einfaches Herz. Sie hatte auch einen starken Glauben, und aus ihrem Glauben schöpfte sie die Kraft, innerlich schön zu sein. Sie sprach wenig, sie schätzte das Schweigen. So schaffte sie Vertrauen. Außerdem wusste sie wirklich, wie man zuhört. Sie kannte die Sorgen aller um sie herum. Sie hatte Kraft und Sensibilität, sich um Andere zu kümmern, obwohl sie selbst viele Schwierigkeiten hatte. Und sie lehrte durch Beispiel - sie belehrte oder bestrafte nie. Ich bin sicher, sie ist eine Heilige. Und das sollte wohl unser Ziel sein: ein innerlich schöner Mensch zu sein, das heißt, nach Heiligkeit zu streben“.

Was für ein schönes Zeugnis! Vielleicht wird eines Tages jemand so über uns schreiben.

Jesus, ich habe einen kleinen Traum: Ich möchte ein innerlich schöner Mensch werden. Nur für den Moment, pssst! Mein Traum ist klein und zerbrechlich...

## STATION V:

### SIMON VON CYRENE HILFT JESUS DAS KREUZ ZU TRAGEN

Seid einander in brüderlicher Liebe zugetan (Röm 12, 10).

Hast du jemals darüber nachgedacht, wie du ein innerlich schöner Mensch sein könntest? Jetzt hast du die Gelegenheit dazu.

"Für mich ist das Thema, ein innerlich schöner Mensch zu sein, etwas unglaublich Wichtiges und es bewegt mich sehr. Es geht nicht um äußere Schönheit: coole Klamotten, tolle Frisur oder ein hübsches Lächeln. Wahre Schönheit kommt von innen - es sind unsere Werte, Gedanken und Absichten. Schönheit bewegt und zieht an, deshalb wollen Menschen in der Nähe von Menschen sein, die wirklich schön sind."

"Ich assoziiere Schönheit mit Attraktivität. Ein schöner Mensch ist jemand, dessen Inneres beeindruckend ist und der etwas repräsentiert, so dass die Menschen ihn in seiner Schönheit nachahmen wollen. Ein schöner Mensch belebt den Alltag - aus einer einfachen Sache kann er etwas Erstaunliches hervorbringen, in Menschen ihre Güte und Schönheit sehen. Er kann auf sinnvolle Art und Weise unterstützen. Er ist aufmerksam gegenüber Menschen, sich selbst, dem Alltag, Situationen...".

"Er ist aufmerksam gegenüber den Menschen" - dieser Satz ist in gewisser Weise die Definition der Haltung von Simon von Cyrene. Es hätte jeder Jesus helfen können, aber er war es, der es tat. Bis zum heutigen Tag erzählen wir seine Geschichte. Das Tragen eines Holzstücks scheint nichts besonderes zu sein. Aber es ist nicht alltäglich, denn er war derjenige, der diesen Moment genutzt hat, in dem er so einfach helfen konnte. Nur innerlich schöne Menschen können das tun.

Mein Gott, mein Herz steht in Flammen. Ich möchte den Alltag beleben.

## STATION VI:

### VERONIKA REICHT JESUS DAS SCHWEISSTUCH

Der gute Mensch bringt aus dem guten Schatz Gutes hervor und der böse Mensch bringt aus dem bösen Schatz Böses hervor (Mt 12, 35).

Woher kommt Veronika? Genau in diesem Moment? Mit so einer Geste und so viel Mut? An was hat sie gedacht? Was hat sie an diesen Ort gebracht? Warum war sie so? Vielleicht waren ihre Gedanken so, wie in diesem Zeugnis:

"Viele von uns stellen sich selbst, unser «Ich» an die erste Stelle. Das kann auch bei der persönlichen Entwicklung der Fall sein. Ich entwickle mich um meiner selbst willen. Aber macht das Sinn? Kann ich weiter, tiefer gehen, wenn ich nur an mich denke?

Ein Freund von mir interessiert sich sehr für seine Entwicklung - er liest viel, denkt viel nach und redet gerne darüber. Er wiederholt immer wieder, wie wichtig das für ihn ist. Ich habe ihn einmal gefragt, warum er das macht, warum er das braucht. Er konnte nicht antworten. Es war offensichtlich, dass die Frage ihn verlegen machte, und ich glaube, dass er niemals zuvor darüber nachgedacht hatte.

Auch mir ist mein Wachstum sehr wichtig, aber wenn mein Ziel nicht die Liebe zum Mitmenschen wäre, dann hätte diese Entwicklung keinen Sinn, keine große Bedeutung für mich. Ich wäre nicht motiviert, etwas zu erreichen, wenn ich es nur für mich behalten würde. Das ist doch logisch! Wenn ich etwas habe, warum sollte ich es nicht mit Anderen teilen? Wenn ich eine Oase in der Wüste finde, werde ich dann nicht Anderen davon erzählen? Das ist für mich die Definition von wahrer Liebe: Wachsen um der anderen Person willen. Ich wachse, damit ich einem Anderen mehr geben kann. Ich wachse, um neue Fähigkeiten zu erlangen, um jemandem beim Wachsen zu helfen. Ich wachse, ich bezwinde, ich lerne, um besser Lieben zu können. Ich tue dies, weil ich aus Liebe zu anderen Personen mich schenken möchte. Das ist ganz im Sinne der Worte des heiligen Bruder Albert Chmielowski, die mich einst in ihren Bann zogen und mich seitdem daran erinnern, was mich im Leben leiten sollte: «Du sollst wie das Brot sein, das für alle auf dem Tisch liegt, von dem sich jeder einen Bissen abschneiden und ernähren kann, wenn er hungrig ist»".

Jesus, ich bitte um nichts, ich will nicht um mich selbst kreisen. Ich will dienen!

## STATION VII:

### JESUS FÄLLT ZUM ZWEITEN MAL UNTER DEM KREUZ

**Denn wer den Willen meines himmlischen Vaters tut, der ist für mich Bruder und Schwester und Mutter (Mt 12, 50).**

"Wenn ich einen älteren Bruder hätte, den ich für etwas bewunderte, dann würde er mich, den Jüngeren, mitreißen, damit ich so werde wie er."

Der ältere Bruder inspiriert. Ich würde wie er sein! Wie schön ist doch die Idee eines älteren Bruders oder einer älteren Schwester. Menschen fallen oft, weil sie nicht wissen, wie sie gut leben könnten. Sie wissen nicht, wie innerlich schön sie werden könnten. Alles um sie herum ist grau, gewöhnlich und alltäglich. Es gibt Frühstück zum Frühstück, dann Mittagessen und Abendessen... Satt, geschützt, normal.

Es lohnt sich nicht, normal zu leben - es lohnt sich, extrem zu leben! Die Idee des großen Bruders ist die Idee eines mutigen Weges der Selbstveränderung. Der Idealismus ist zunächst still und verborgen: Meditation, eigene Grenzen überschreiten, Anderen helfen. Aus einem Samen wird durch die Kraft der Veränderung eine Blume. Die Blume ist nicht wie der Samen, aber ohne den Samen gibt es keine Blume.

Welche Kraft eine Blume in sich selbst hat! "Für mich ist ein schöner Mensch einer, der Kraft gibt, inspiriert, motiviert - nicht mit Worten, sondern mit seiner bloßen Anwesenheit".

Bist du in der Lage, Menschen allein durch die Tatsache zu helfen, dass du bei ihnen bist? Hast du diese Kraft, diese Schönheit bereits in dir? Bist du bereit zu träumen? Du weißt, wer du bist, aber du weißt nicht, wer du werden könntest. Los geht's!

Jesus, gib mir ein wahres Verlangen, an mir selbst und an meiner inneren Schönheit zu arbeiten!

## STATION VIII:

### JESUS SPRICHT ZU DEN WEINENDEN FRAUEN

Jesus aber wandte sich zu ihnen und sprach: "Töchter Jerusalems, weint nicht über mich, weint über euch selbst und eure Kinder!" (Lk 23, 28).

Die weinenden Frauen auf dem Kreuzweg Jesu sind ein Symbol für die emotionale Unreife. Was hätte ihr Weinen schon bewirken können? Die Atmosphäre des Unglücks zu vertiefen? Jesus belehrt sie, korrigiert ihr Verhalten. Es ist erwähnenswert, dass dies einer der wenigen Sätze ist, die er auf dem Kreuzweg geäußert hat, also war die Sache wichtig. Wir haben keine Kontrolle darüber, in welche Familie wir hineingeboren wurden, wie wir aufgewachsen sind, was uns im Leben widerfahren ist, aber wir können immer die Herausforderung annehmen und an uns arbeiten. Hier ist eine Geschichte, die einer der weinenden Frauen passiert sein könnte.

"Vor ein paar Jahren habe ich mich von meinem Verlobten getrennt. Es geschah zwei Monate vor dem geplanten Hochzeitstermin. Es war ein großer Schock für uns, und gleichzeitig erwies sich diese Erfahrung als Wendepunkt in meinem Leben. Wir waren beide zu dieser Zeit unreif für die Ehe. Hätten wir geheiratet, hätte uns das zu einem unglücklichen Leben führen können. Wir hätten eine Menge verlieren können. Ich konnte damals nicht lieben. Ich wusste nicht, wie man eine Beziehungen baut. Ich war von Emotionen überwältigt und von Mustern beherrscht, die ich in meiner Kindheit erlebt hatte. Ich wusste nicht, wie man liebt, weil mir das niemand beigebracht hatte. Ich hatte eine schwierige Kindheit. Als Erwachsene habe ich die negativen Beispiele wiederholt. Ich lernte zu lieben, indem ich es blind versuchte, durch Versuch und Irrtum. Aber das war zu viel - wir beide haben uns gegenseitig schwer verletzt und unsere Beziehung zerstört. Ich blieb mit einem gebrochenem Herzen zurück. Dann traf ich Jesus, und er begann, mich wieder aufzurichten, von Grund auf, Stück für Stück. Ich beschloss, eine Therapie bei einem Psychotherapeuten zu machen, engagierte mich in einer Gemeinschaft und begann, an mir selbst zu arbeiten. Ich hatte nie den Mut, Gott zu fragen, warum das passieren musste. Ich wusste ganz genau, warum: damit ich anfangs, richtig zu leben, aus meinen Fehlern zu lernen und zu reifen.

Ich beschloss, dass ich nie wieder die Person sein würde, die ich war, bevor die Beziehung in die Brüche ging, dass ich etwas ändern möchte, damit meine zukünftigen Kinder (ich hoffe, mehrere zu haben!) stolz sein können, eine solche Mutter zu haben. Ich begann, mich selbst kennenzulernen, meine Emotionen zu kontrollieren und bewusste Entscheidungen zu treffen. Ich wollte einfach ein besserer Mensch sein.

Seit diesem Moment ist viel Zeit vergangen. Heute danke ich Gott für diese «Niederlage», die damals wie das Ende der Welt schien, mich aber dazu brachte, wirklich zu leben und Verantwortung für meine Entscheidungen zu übernehmen. Ich lerne, Beziehungen auf die richtige Art und Weise aufzubauen.

Pfarrer Jan Twardowski sagte, dass die Liebe zu einem anderen Menschen viel Arbeit an sich selbst bedeutet. Ich versuche dies umzusetzen, damit die Menschen es einfacher mit mir haben."

Jesus, ich möchte mit Dir an meinen Emotionen arbeiten. Ich möchte, dass meine Emotionen, gute Emotionen, ein Licht für andere sind, dass sie hilfreich sind. Ich möchte Andere nicht länger mit meiner Unreife quälen.

## STATION IX:

### JESUS FÄLLT ZUM DRITTEN MAL UNTER DEM KREUZ

Sucht das Gute, nicht das Böse; dann werdet ihr leben und dann wird, wie ihr sagt, der HERR, der Gott der Heerscharen, bei euch sein (Am 5, 14).

"Vor vielen Jahren habe ich eine Geschichte gehört. Da war ein Alkoholiker, der seine Arbeit vernachlässigte und sich nicht um seine Familie kümmerte. Er hatte zwei Söhne. Als sie erwachsen wurden, gründete einer von ihnen eine Familie - baute gute Beziehungen zu seinen Nächsten, hatte einen guten Job. Der andere Sohn trat in die Fußstapfen seines Vaters. Erstaunlicherweise gaben beide auf die Frage, warum ihr Leben so ist, die gleiche Antwort: «Weil mein Vater ein Alkoholiker war».

Das machte mir klar, dass unser Lebensweg nicht vorherbestimmt ist. Welchen Weg wir wählen, bleibt uns überlassen."

Es kommt vor, dass jemand einen schlechten Start oder eine fatale Phase im Leben hat, dass er eine Krise hat, Mist gebaut und schlechte Dinge getan hat. Unabhängig davon, was in der Vergangenheit passiert ist, ist es jedoch wichtig, sich jetzt für das Gute zu entscheiden. Die Dinge können immer besser werden - nicht durch Zufall, sondern durch unsere Entscheidungen.

Durch unsere Entscheidungen können wir sozusagen die Eltern von uns selbst werden. Wir können uns selbst und unsere Zukunft gestalten.

Die außergewöhnliche Kraft innerlich schöner Menschen liegt in ihrer Einstellung zum Leben: sie jammern nicht, sondern wählen das Gute, Tag für Tag. Es mögen kleine Entscheidungen sein, aber sie treffen sie jeden Tag.

Jesus, wie sehr möchte ich ein schöner Mensch werden! Hilf mir, gute Entscheidungen zu treffen.

## STATION X:

### JESUS WIRD SEINER KLEIDER BERAUBT

Jetzt aber hat er mich erschöpft. Den Kreis meiner Freunde hast du mir zerstört. Du hast mich gepackt. Mein Verfall erhebt sich und tritt als Zeuge gegen mich auf (Hiob 16, 7-8).

*Mein Verfall klagt mich an.* Was wäre, wenn sich der Verfall in Stärke verwandeln würde?

"Ich wollte mich immer entwickeln, aber die meiste Zeit beruhte meine Motivation aus Komplexen. Es schien mir, dass ich sehr belesen sein musste, einen reichen Wortschatz haben musste, mir eine Vielzahl von Fähigkeiten aneignen und eine Menge Dinge wissen musste, damit andere sich mit mir anfreunden wollen.

Und oft waren Andere zufrieden mit mir, aber ich war frustriert und fühlte mich benutzt. Ich brauchte einige Zeit, um zu verstehen, dass meine Bemühungen und Anstrengungen unbeabsichtigte Ergebnisse haben können. Jetzt weiß ich, dass man sich ständig um Weiterentwicklung bemühen muss und dass diese Weiterentwicklung jede Ebene betreffen muss, aber jetzt ist meine Motivation eine ganz andere."



Jeder Grund ist gut, um zu wachsen. Komplexe? – Unbedingt! Verletzungen? – warum nicht! Niederlagen? – umso mehr! Es spielt keine Rolle, wie der Mensch beginnt. Was zählt, ist, wer man wird. Die Komplexe der Erzählerin wurden zum Beginn ihrer Arbeit an sich selbst, aber sie wurden von Schwäche begleitet. Die Menschen spürten, dass sie in ihren Ängsten bei ihnen nach Akzeptanz und Bestätigung suchte. Sie wollte sich ihre Liebe verdienen. Sie entwickelte sich, aber auf dem Weg dorthin nutzten Menschen ihre Schwächen aus. Mit der Zeit wurde sie jedoch immer selbstbewusster. Das Entwicklung berührte sie ganz.

Das Prinzip ist einfach: jeder Anfang ist schwer, jede Schwäche raubt Kraft, aber aus Schwäche kann Stärke wachsen. Ein innerlich schöner Mensch wird aus der Schwäche geboren.

Jesus, meine Schwäche klagt mich an. Hilf mir, meine Schwächen in Stärke zu verwandeln.

## STATION XI:

### JESUS WIRD ANS KREUZ GENAGELT

Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sich selbst verliert und Schaden nimmt? (Lk 9, 25).

Der ans Kreuz genagelte Jesus verliert die ganze Welt. Wir erinnern uns an die Versuchung in der Wüste:

Wieder nahm ihn der Teufel mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagte zu ihm: „Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest.“ (Mt 4, 8-9). Der Teufel hat es versprochen, aber Jesus hat nicht nachgegeben. Jetzt leidet er unter den Folgen. Und auch wenn wir heute wissen, dass er letztendlich gewonnen hat, war es nicht so offensichtlich, als er am Kreuz starb.

Ähnliche Versuchungen werden immer wieder in unserem Leben auftauchen. Situationen, aus denen es keinen Ausweg gibt. Erpressung, die das Herz zerreißt: Wenn du das nicht tust, verlierst du deinen Job, du wirst die Schule nicht beenden, ich werfe dich aus dem Haus. Wie oft passiert das bei jedem von uns! Wie oft habe ich das schon gehört: "Der Pfarrer hat es gut, denn er hat keine Familie" (im Sinne von: Ich habe eine Familie und muss nachgeben, einen Kompromiss eingehen). In der Praxis ist die Macht der Erpressung so groß, dass der Verlust groß sein wird. Und jeder zögert, erlebt einen Zwiespalt.

Wir erinnern uns an den seligen Priester Jerzy Popiełuszko und sein unzerbrechliches Herz. Wie viele Andere hätte er Kompromisse eingehen können, die ihm vielleicht das Leben gerettet hätten. Aber viele – wie er – waren mit solchen Kompromissen nicht einverstanden.

Wir werden solche Situationen nicht vermeiden können. Machen wir uns keine Illusionen darüber, dass nur wir betroffen sind oder dass es in diesem Fall notwendig war... Manche Menschen geben der Versuchung nach und andere nicht. Im Leben geht es darum, ein reines Herz zu bewahren. Und wenn wir etwas falsch machen, müssen wir schnell bereuen und mit unseren Idealen weitermachen, um das Leben zu gewinnen.

Auf den Wegen eines schönen Lebens gibt es viele Versuchungen. Innere Schönheit bildet sich mit der Überwindung der Versuchungen. Es gibt keinen anderen Weg.

Jesus, ich will meine Seele zurück erhalten. Ich möchte ein Mensch der seine Ideale lebt sein. Ich will gewinnen. Wie kann ich das tun?

## STATION XII:

### JESUS STIRBT AM KREUZ

**Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. (Joh 12, 24)**

„Michael ist ein großer Junge, dessen Lebensziel «ein voller Bauch», ein guter Fernseher, ein Elektrogrill usw. ist. Er raucht. Einmal hat er gesagt, dass er gerne anfangen würde, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, aber er hat nicht die Zeit dazu; dass er gerne mit dem Rauchen aufhören würde, aber er hat niemanden, für den er es tun könnte. Er ist so ein Mensch, der denkt, dass sich sein Leben von selbst zum Besseren wandeln wird, wenn er in einer Beziehung ist.“

Es ist einfach ausreden zu finden.

Ich vertraue euch etwas an. Vor zwei Jahren hatte ich eine große Krise. Ich hatte das Gefühl, dass ich nichts mehr tun konnte, dass nichts mehr von mir abhing. Aber ich kannte die Regeln, um das Leben zu gewinnen. Ich beschloss, einen Spaziergang zu machen - über die Fußgängerbrücke über die Weichsel und zurück. Ich schleppte meine Füße, schleppte mich einfach, aber ich wusste, wie wichtig es war, von zu Hause wegzugehen, aufzustehen. Ich hob mühsam den Kopf, um mich umzusehen. Ich wollte mich für die Welt interessieren, damit die Beobachtungen, die sich in mein Gedächtnis einprägten, mich zu einem weiteren Spaziergang führten, und dann noch zu einem weiteren. Dann bin ich auf mein Fahrrad gestiegen und bin ein Stück weiter gefahren. Und wieder, und wieder.

Es ist nie so, dass es nicht geht, auch wenn wir die Kraft im Inneren nicht spüren. Das Schlimmste sind die Ausreden. Das Beste - den Alltagstrott verlassen, sich bei einer noch so kleinen Aufgabe Mühe geben, ein kleines Abenteuer erleben, Neugier und Leidenschaft wecken. Wir haben es von Geburt an in uns. Man nennt es Lebenskraft. Man kann sich selbst vernachlässigen, aber man sollte nicht darin stecken bleiben.

Dies ist ein wichtiger Augenblick auf diesem extremen Kreuzweg - der Augenblick der Entscheidung, sich zu ändern, neue Herausforderungen anzunehmen, den Weg zur Auferstehung zu gehen.

Jesus, ich entscheide mich jetzt dafür, darüber nachzudenken, was ich in meinem Leben ändern kann, und auch darüber, was ich bisher nicht ändern konnte, weil es nicht gelungen ist. Ich glaube, dass mit Dir alle Dinge möglich sind.

## STATION XIII:

### JESUS WIRD VOM KREUZ ABGENOMMEN

**Jetzt ist meine Seele erschüttert. Was soll ich sagen: Vater, rette mich aus dieser Stunde? Aber deshalb bin ich in diese Stunde gekommen (Joh 12, 27).**

Jesus teilt uns seine Ängste mit. Er steht mit seinen Entscheidungen eindeutig alleine da. Den gleichen Weg werden seine Jünger beschreiten. Gehen wir zurück zum Brief an Dionysius:

"Sie lieben alle Menschen, aber alle verfolgen sie. Man kennt sie nicht und verurteilt sie doch, man tötet sie und bringt sie dadurch zum Leben".

Die Einsamkeit eines Idealisten. Es gibt keinen Grund, sich etwas vorzumachen: Jeder, der sich auf den Weg eines innerlich schönen Lebens begibt, wird der Leere begegnen. Es gibt Momente, in denen man eine Entscheidung treffen muss, die für andere unverständlich sein wird. Es gab solch einen Moment im Leben des Heiligen Stanislaus Kostka,

als er sich für das Ordensleben entscheidet. Er ist ein Teenager und stammt aus einer wohlhabenden, adligen Familie. Niemand versteht ihn. Stanislaus aber gibt dem Druck seiner Umgebung nicht nach. Er gibt seine Berufung nicht auf. Alleine flieht er aus Wien, um sich den Jesuiten in Rom anzuschließen. Der Heilige Franz von Assisi versteckte sich während der Fastenzeit auf dem Berg La Verna. Es ist einfach so, wie die Dinge sind. Ideale sind aus einer anderen Welt. Sie passen nicht in die Logik der Normalität und des Alltags. Sie sind nicht gewöhnlich, für jeden verständlich, weil sie nicht von dieser Welt sind. Deshalb sagen wir beim EDK, dass es sich nicht lohnt, normal zu leben, sondern dass es sich lohnt, extrem zu leben. Es lohnt sich nicht an den Mittelwert anzupassen. Es ist nicht wert, gewöhnlich zu werden.

Wenn du dich gerade auf der EDK-Route befindest, wenn du dich dem Ende deiner Reise nähert, spürst du wahrscheinlich die Konsequenzen deiner Entscheidung. Denk daran: du bist bereits anders. Du musst nicht mehr wie alle Anderen sein. Du kannst ein neues Leben beginnen. Du kannst diese Einsamkeit erleben. Du kannst an den Anfang deiner Ideale zurückgehen. EDK ist eine Reise der innerlich schönen Menschen, und ihre Schönheit wird in der Erfahrung der Einsamkeit geboren.

Jesus, jetzt will ich allein sein. Allein gehen. Ich möchte mit mir allein sein und ich möchte jetzt nur mit Dir sein. Amen.

#### STATION XIV:

#### DER HEILIGE LEICHNAM JESU WIRD IN DAS GRAB GELEGT

Wer an seinem Leben hängt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben (Joh 12, 25).

Ich weiß nicht, ob du das kennst: Jemand arbeitet, aber nicht mit vollem Einsatz, so als ob er eines Tages einen besseren Job haben würde und seine Energie für diese Zeit aufhebt. Jemand ist in einer Beziehung, engagiert sich aber nicht voll für den Aufbau der Beziehung, als ob er spürt, dass es nicht ganz passt. Jemand macht sich auf den Weg in die Berge, ist aber davon überzeugt, dass er sein Ziel sowieso nicht erreichen wird, also nörgelt er auf dem Weg.

Die Kraft für später aufzuheben ist ein halbherziges Engagement. Aber „später“ kommt nicht. Alles, was bleibt, ist verschwendete Zeit. Warum verdienen die Leute nicht so, wie sie das eigentlich wollen? Warum lieben sie nicht so, wie sie es sich erträumen? Warum erreichen sie nicht, wonach sie streben? Weil sie sich nur scheinbar engagieren. Sie warten auf bessere Zeiten, aber sie verschwenden selbst diese. Sie verschlimmern die Zeiten.

Eine der Grundregeln, nach denen man leben sollte, lautet: Wenn du etwas im Leben tust, dann tue es zu 110 Prozent. Schone dich nicht! Gib alles! Ein schönes Leben besteht aus einer Zeit des vollen Einsatzes. Die Ergebnisse sind überraschend: Statt Burnout gibt es Wachstum. Engagement, wie das Training bei Sportlern, baut Ausdauer auf. Je mehr jemand tut, desto mehr kann er erreichen. Engagement schafft die nötige Erfahrung, um Herausforderungen anzunehmen, aber vor allem verändert es einen Menschen. Jesus sagt: wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren. Wer sich im Engagement verliert, entdeckt ein neues Ich.

Es gibt eine einfache Lebensregel: jedes Projekt, das wir mit vollem Einsatz verfolgen, bringt uns auf eine andere Ebene der Existenz. Es lohnt sich, Verantwortung zu übernehmen. Wie bei einem Projekt – man weiß, wann es beginnt und wann es endet. Man weiß, wie das Ergebnis aussehen soll. Was du nicht immer weißt, ist, wie viel man dafür aufwenden muss. Das ist das Risiko.

Jesus, ich will ein innerlich schöner Mensch sein. Und jetzt möchte ich zum Ende der Route kommen. Mein EDK ist ein kleines Projekt, aber ich hoffe auf große Früchte. Amen. Halleluja!



Zum Schluss

Die Revolution der inneren Schönheit ist der Weg der frühen Christen. Es ist ein großer Sieg der Menschen, die nicht bei dem stehen geblieben sind, was alle anderen taten. Sie sehnten sich danach, Jesus zu folgen und entdeckten eine ganz neue Art des Seins. Innerlich schöne Menschen sind diejenigen, die aufgrund der Art und Weise, wie sie sich selbst verändert haben, das Leben Anderer durch ihre bloße Anwesenheit verändern. Sie sind einfach schön.

Schönheit hat etwas Unglaubliches an sich. Es zieht an und erfreut, und vor allem verwandelt es. Diese Lebensweise sollte der Traum eines jeden Jüngers Jesu sein - eines jeden, der den extremen Kreuzweg geht.

