

Die Stationen der Karwoche

Predigt Sonntag Palmarum 28.03.2021, Hans-Arved Willberg

Mit dem heutigen Sonntag treten wir in die Karwoche ein. Manche von Ihnen mögen sich wünschen, dem Leidensweg Jesu durch diese Woche bis zum Kreuz sehr bewusst nachzudenken. Ich möchte Ihnen eine mögliche Wegbeschreibung für Ihren persönlichen Gang durch die Karwoche mitgeben.

„Kein Abschnitt des Lebens Jesu ist uns in den Evangelien mit solcher Ausführlichkeit geschildert wie die letzte Woche seines Lebens“, schrieb der Theologe und Leiter des „Syrischen Waisenhauses“ in Palästina, Ludwig Schneller. „Wir können ihn Tag für Tag, Schritt für Schritt begleiten bis zu seinem Ende.“ Schneller, der von 1858-1953 lebte, war in Palästina aufgewachsen und kannte die Region der historischen Stätten des Neuen Testaments wie seine Hosentasche. Er hat mit klugen Argumenten eines wahren Kenners der damaligen Geschichte die Geschehnisse der vier Evangelien synchronisiert und in einer Weise beschrieben, die uns die zwei Jahre der öffentlichen Wirksamkeit Jesu sehr nahe bringt.¹ Dasselbe hat er mit der Karwoche getan und ein eigenes Buch dazu geschrieben.² Ich lade Sie ein, auf der Grundlage von Schnellers „Passionsbuch“ die wesentlichen Stationen der Passion von Palmsonntag bis Gründonnerstag zu betrachten. Dabei werde ich ein paar Zitate von Schneller einfließen lassen, die uns zu vertieftem Nachdenken anregen können.

Der Sonntag

Schneller schreibt:

„Jesus hatte sein öffentliches Wirken planmäßig vollendet. Nach der ersten Zurückweisung jener ersten Geltendmachung seiner messianischen Vollmacht bei der Tempelreinigung vor zwei Jahren hatte er das ganze Volk in seinen Städten und Dörfern aufgesucht. Alle drei Provinzen Judäa, Galiläa, Peräa hatte er der Reihe nach durchwandert. So konnte kein Freund der Wahrheit über sein wahres Wesen mehr im Zweifel sein. Jeder hatte Gelegenheit bekommen, sich ein eigenes Urteil darüber zu bilden, ob die Ankündigung Johannes des Täufers, ob sein eigener Anspruch, der von Gott Gesandte zu sein, berechtigt war oder nicht. Somit waren die Dinge zur Entscheidung reif. Seine Stunde war gekommen.“³

Darum hatte Jesus beschlossen, jetzt wieder nach Jerusalem zurückzukehren. Aber auch aufseiten seiner Feinde drängte jetzt alles auf eine Entscheidung zu. Jesus beanspruchte, der persönlich von Gott gesandte lang erhoffte Messias zu sein. Es war deutlich genug geworden: Entweder hatte er Recht damit und sie mussten ihn darin bestätigen, oder er war ein gefährlicher Sektierer und Gotteslästerer. Mehr und mehr entschieden sie für Letzteres. Das Fass lief über, als gerade jetzt, kurz vor dem großen jährlichen Passahfest, Jesus wieder auftauchte und durch die Kunde von der Totenauferweckung des Lazarus bei der Bevölkerung großes Aufsehen erregte. Der Hohe Rat der religiösen und politischen Führung kam zusammen und beschloss, ihm so schnell wie irgend möglich den Prozess zu machen.

Jesus hatte sich nach seinem Besuch im Jerusalemer Vorort Bethanien bei den Schwestern Marta und Maria, deren Bruder Lazarus er ins Leben zurückholte (Joh 11,1ff), in den Ort Ephraim am Wüstenrand zurückgezogen (Joh 11,54). Dann ging er mit den Jüngern über Jericho

¹ Ludwig Schneller, *Kennst du IHN? Jesusgeschichten, erzählt von einem Sohn des Heiligen Landes*, 4., bearb. v. O.S. v. Bibra, überarb. u. gekürzte Aufl. (Schriftenmissions-Verlag: Gladbeck, 1983).

² Ludwig Schneller, *Passionsbuch: Geschichte des Leidens und Sterbens Jesu*, Überarb. Neuaufl. durch O.S. v. Bibra (Schriftenmissions-Verlag: Gladbeck, 1974).

³ Ebd., 7f.

das Kidrontal hinauf wieder nach Bethanien zurück (Lk 18,31; Joh 12,1). Am Freitag kehrte er in Jericho bei Zachäus ein, um dort den Sabbath zu verbringen (Lk 19,5). Für Jesus war es ja eine Selbstverständlichkeit, die Sabbathgebote einzuhalten, wenn sie nicht in Widerspruch zum Liebesgebot gerieten. Am Sabbath dürfen Juden nicht reisen. Darum konnte er den Weg nach Bethanien erst am Sonntag fortsetzen. Der Weg nimmt einige Stunden in Anspruch, weswegen die Reisegruppe erst am Sonntagabend bei den Schwestern und Lazarus eintraf. Nach der Ankunft salbte Martas Schwester Maria die Füße Jesu mit wertvollem Nardenöl (Joh 12,3).

Das große Ereignis des Palmsonntags, der bejubelte Einzug Jesu in Jerusalem, findet also erst am Montag statt.

Der Montag

Jesus reitet auf dem Esel in Jerusalem ein. Er hat diese Reittier sehr bewusst ausgewählt, um damit klar seinen messianischen Anspruch zu unterstreichen (Joh 12,14-15). Der Prophet Sacharja hatte angekündigt:

„Du, Tochter Zion, freue dich sehr, und du, Tochter Jerusalem, jauchze! Siehe, dein König kommt zu dir, ein Gerechter und ein Helfer, arm und reitet auf einem Esel, auf einem Füllen der Eselin“ (Sach 9,9).

Die Bevölkerung empfängt ihn begeistert. „Je mehr man in letzter Zeit die Stimme des Volkes unterdrückt hatte, desto unwiderstehlicher brach sie jetzt hervor“, bemerkt Schneller.⁴

Sehr schön an Schnellers Nacherzählung ist nicht zuletzt, dass er sich mitfühlend in die ganz menschlichen Emotionen Jesu hineinversetzt. Jesus hatte seine Feinde nicht bereits abgeschrieben, weil er als Göttlicher ja ohnehin schon genau wusste, wie der Plan seines Vaters für ihn und die Welt aussah. Das würde nicht zu seiner Liebe passen. Im Gegenteil: Er hofft bis zuletzt, dass sie ihren Widerstand aufgeben. Er ringt um sie. Feinde sind sie für ihn nur, weil sie sich als solche erklären und benehmen.

Aber jetzt muss er an der Reaktion dieser Menschen erkennen, dass es zu spät ist. Sie haben ihre Entscheidung schon getroffen und werden dabei bleiben. Jesus sieht voraus, welches Unheil daraus für Jerusalem noch werden wird. Obwohl so viele ihn bejubeln, muss Jesus weinen. „Wenn doch auch du erkennstest zu dieser Zeit, was zum Frieden dient!“ sagt er unter Tränen. „Aber nun ist's vor deinen Augen verborgen“ (Lk 19,42).

Danach kehrt Jesus wieder nach Bethanien zurück (Mk 11,11).

Der Dienstag

„Nun war es zu spät. Sie hatten sich so verblendet, daß sie die Wahrheit gar nicht mehr erkennen *konnten*“, fasst Schneller die letzten Schritte der Pharisäer und des Hohen Rats bis zu dem festen Entschluss zusammen, Jesus zu töten. Als Jesus, am frühen Morgen wohl, wieder von Bethanien nach Jerusalem hinüber geht, sieht er einen Feigenbaum am Wegrand, der keine Früchte trägt, und verflucht ihn (Mk 11,12-14). Das symbolisiert ähnlich wie schon bei den Propheten des Alten Testaments den Fluch Gottes über die Verantwortlichen, die für das Handeln Gottes nicht bereit sind, sondern es verteuflern und bekämpfen.

Jesus sah den Tempel als sein Zuhause an. Das war für ihn schon in seiner frühen Jugend selbstverständlich. Als seine Eltern ihn bei der Rückkehr vom Passahfest vermissten und suchten, bis sie endlich herausfanden, dass er sich immer noch im Tempel aufhielt, antwortete er ihren Vorwürfen geradezu verwundert: „Wisst ihr nicht, dass ich sein muss in dem, was meines Vaters ist?“ (Lk 2,49). Gestern, am Tag seiner königlichen Rückkehr in den Tempel, fand er diesen im selben Zustand wie zwei Jahre zuvor, als er mit der so genannten „ersten Tempelreinigung“ dagegen einschritt (Joh 2,13-17). Für ihn ist der Zeitpunkt gekommen, nun

⁴ Ebd., 16.

zum Abschluss seiner öffentlichen Wirkungszeit den Akt zu wiederholen. Schneller erklärt es so:

„Er hatte gestern abend von neuem die mit hoher Genehmigung betriebene Entweihung des Tempels gesehen. War er gestern zum ersten Male als Messias, als der erwartete König aus Davids Haus, eingezogen, so durfte er heute diese Würde nicht durch Duldung dieses Frevels in seinem Hause tatsächlich verleugnen. Er war entschlossen, die Tempelreinigung mit demselben Ernst zu wiederholen wie vor zwei Jahren. Anfang und Ende seiner Wirksamkeit sollten so in einer für jedermann verständlichen Weise ineinander greifen und es jedem sagen, daß er heute noch genau derselbe war wie damals.“⁵

Man kann sich das Treiben im so genannten „Vorhof der Heiden“ der großen Tempelanlage wohl kaum geschäftig und geschäftstüchtig genug vorstellen. Der jüdische Geschichtsschreiber Josephus behauptet, man habe für ein Passahfest in dieser Zeit 250.000 Opferlämmer benötigt. 100.000 Personen sollen in die Tempelvorhöfe gepasst haben.⁶ Der „Vorhof der Heiden“ hieß so, weil dort Menschen aus allen möglichen Nationen zusammenkamen. Für die Geldwechsler und Tierverkäufer war dieses Ereignis wahrscheinlich ergiebiger als für unsere Läden heute das „Weihnachtsgeschäft“. Von Stille, Einkehr und gar Umkehr keine Spur. Die Händler wussten, schreibt Schneller, „daß ihre Gewinnsucht längst ein ärgerlicher Stein des Anstoßes in den Augen der Menge war, daß Jesus bei dieser Tat den stillen Beifall jedes frommen Israeliten hatte.“ Das wusste auch Jesus und konnte darum mit der Sympathie sehr vieler Volksgenossen rechnen, sehr zum Ärgernis der Hauptverantwortlichen für dieses Treiben (Mt 21,12-17), denen von diesem Moment an klar war, dass sie schleunigst handeln mussten, um nicht noch allen Einfluss an den Nazarener zu verlieren. Ebenso war ihnen aber jetzt auch klar, dass sie einen Weg suchen mussten, um Jesus auf versteckte Weise aus dem Verkehr zu ziehen. Öffentlich Hand an ihn zu legen war nunmehr viel zu riskant (Mk 11,18).

Dann verließ Jesus wieder die Stadt mit seinen Jüngern. Schneller zufolge ging er sehr wahrscheinlich nach Gethsemane, um dort die Nacht zu verbringen.

Der Mittwoch

Morgens sieht man Jesus, wie er sich wieder mit den Jüngern auf den Weg nach Jerusalem zurück begibt. „Die Buden der Viehändler und Wechsler, die sonst diesen Platz bedeckten, waren verschwunden“, stellt sich Schneller vor.

„Man wartete jeden Augenblick, ihn zum Tempel hineintreten zu sehen, um vor der gewaltigen, aus allen Ländern her versammelten Festgemeinde zu reden. Man hatte wohl bemerkt, daß die Hohenpriester und ihr Anhang ihm gestern bei der Tempelreinigung nicht *ein* Wort zu entgegnen gewagt hatten.“⁷

Sie mussten fürchten, ihre Autorität schon verloren zu haben. „Sie *mußten* heute gegen ihn vorgehen, wenn sie sich nicht in der lächerlichsten Weise vor dem ganzen Volke blamieren wollten“, kommentiert Schneller. Dies war der letzte Tag, der Jesus zur Verfügung stand, um unbehelligt an dem Ort, den er als sein rechtmäßiges Zuhause beanspruchte, noch einmal und mit letztem Nachdruck seine Botschaft von der Gottesherrschaft zu verkündigen. Die Feinde sahen das als eine Möglichkeit, um ihn mit mehreren Anläufen durch provokative Fragen aufs Glatteis zu führen und zu einer unbedachten Antwort zu veranlassen, die ihnen erlaubt hätte, ihn nun doch noch öffentlich anzuklagen (Mt 21-23). Aber Jesus durchschaute sie, antwortete sehr geschickt darauf und drehte den Spieß um, indem er ihre Heuchelei entlarvte und nun selbst zum Angriff überging. Dass ihm nichts anderes übrig blieb, muss sehr traurig für ihn gewesen sein. Am Ende blieb ihm nur die Wehklage über Jerusalems Schicksal (Mt 23,37-39). „Ihr habt nicht gewollt!“ (Mt 22,37).

⁵ Ebd., 19.

⁶ Ebd., 20, 48.

⁷ Ebd., 28.

Johannes berichtet dann aber noch von einem letzten hoffnungsvollen Lichtblick. Überraschend kommen Festteilnehmer aus Griechenland auf die Jünger zu und bitten sie wohl nach dem öffentlichen Auftritt darum, Jesus vorgestellt zu werden (Joh 12,20-22). Wieder versetzt sich Schneller einfühlsam in die Lage Jesu: „Die ganze Geschichte mündete aus in Gericht, Strafe, Zerstörung. Da kamen plötzlich, wie von Gott gesandt, diese Vertreter der Heidenwelt.“⁸ Johannes schreibt: „Jesus aber antwortete ihnen und sprach: Die Zeit ist gekommen, dass der Menschensohn verherrlicht werde.“ Er sieht voraus, dass der ausgestreute Same seiner Botschaft alle Welt erreichen wird. Daraus schöpft er neue Zuversicht. Darum kann er fortfahren: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht“ (Joh 12,23-24). Noch einmal redet zu denen, die ihm zuhören, vom Licht, das durch ihn in die Welt gekommen ist, und kündigt an, dass es jetzt gleich sehr finster werden wird. Aber das Licht wird ihnen nicht verloren gehen. Auch in der kommenden Finsternis sollen sie daran festhalten, damit sie „Kinder des Lichts werden“ (Joh 12,36). „Mit diesen Worten ging die Sonne unter für Israel“, merkt Schneller an.

„Wie die Abendsonne des Morgenlandes bei ihrem Scheiden ihre letzten Strahlen in die tiefsten Gluten des Himmels taucht, in ihrem letzten Blick auf die Erde noch einmal ihren ganzen Reichtum an Schönheit und Farbenglanz zusammenfaßt, - so hatte auch Jesus heute, an diesem letzten Mittwoch, noch einmal den ganzen Reichtum an Liebe, Hoheit und Ernst zusammengefaßt. Jetzt ging er hinaus und schied für immer von dem altherwürdigen Tempelplatz. Hinter ihm wurde es Nacht.“⁹

Am Abend ist Jesus allein mit seinen Jüngern auf dem Ölberg. Im Blick auf die vor ihnen liegende Stadt redet Jesus von den Schrecknissen der Endzeit und von der Hoffnung auf die letztendliche Erfüllung der Gottesverheißungen für Israel und die ganze Welt (Mt 24-25).

Dann ziehen sie sich nach Gethsemane zurück.

Der Donnerstag

Die Jünger gehen in die Stadt, um das Passahmahl vorzubereiten, Judas geht zu den Hohenpriestern, um ihnen Jesus preiszugeben. Diese sind sehr erfreut, weil das die gewünschte Gelegenheit ist, seiner habhaft zu werden „ohne Aufsehen“ (Lk 22,4-6). Gegen Abend folgt Jesus in die Stadt und findet sich mit den Jüngern in dem Raum ein, den diese für die Passahfeier gemietet haben. Dort feiert er mit ihnen das Passah und setzt das heilige Abendmahl ein. Während der Feier lässt Jesus die Versammelten wissen, dass Judas ihn verraten wird. Judas verlässt sofort die Gemeinschaft und sieht sich genötigt, jetzt schnell zu handeln. Schneller schreibt:

„Ein tiefer Ernst lag über der ganzen Tischgesellschaft. Jetzt wußten alle, wer der Verräter war. Ja, jetzt *mußten* sie daran glauben: wenn der Verräter einer von den Zwölfen war, der alle Schritte ihres Herrn kannte, dann war dieser verloren! Das war die furchtbarste Bestätigung der Worte, die er vorhin gesagt hatte, daß sein Leib zerbrochen werden sollte.“¹⁰

Jesus bleibt nicht mehr lang in diesem Raum, um zu verhindern, dass der Suchtrupp des Hohen Rats gleich hier zuschlagen wird. „Wäre er hier in der Stadt verhaftet worden“, überlegt Schneller, „so konnte es immerhin scheinen, als wäre er nur überrumpelt worden und habe sich mit Würde ins Unvermeidliche gefügt. Darum wollte er die Häscher draußen in Gethsemane erwarten, dort, wo er aufs leichteste hätte flüchten können, wo die Freiwilligkeit seines Leidensganges Freund und Feind aufs deutlichste in die Augen fallen mußte.“¹¹

Diese Freiwilligkeit wird in der letzten einsamen Nacht, die Jesus in Gethsemane verbringt, auf die schwerste Probe gestellt. Jesus ringt um das ganze Ja zum bevorstehenden Weg ans Kreuz in den Stunden des kommenden Tags. „Freiwillig! Diese Überschrift sollte jeder Schritt

⁸ Ebd., 39.

⁹ Ebd., 40.

¹⁰ Ebd., 55.

¹¹ Ebd., 56.

von Gethsemane bis Golgatha tragen“, hebt Schneller hervor. „Meine nur niemand, daß das Ende des Kampfes von vorne herein feststand. Wenn jemals eine Versuchung keine Spielerei war, sondern blutiger Ernst, so war es dort in Gethsemane der Fall.“¹²

Als der Suchtrupp am frühen Morgen eintrifft, tritt Jesus ihm in souveräner Gelassenheit entgegen. Hier beginnt die Geschichte des Freitags.¹³

Der Freitag

Die Abfolge der Ereignisse des Freitags weisen ein eigenartiges Regelmäß auf. Michael Weiße, vormals Franziskaner und dann Theologe und Liederdichter der Reformation, hat in dem Passionslied „Christus, der uns selig macht“ die Stationen des Karfreitags ihren dreistündigen Intervallen gemäß dargestellt und damit die uralte Tradition der so genannten „Stunden“- oder „Tagzeitengebete“ aufgenommen. Es gibt verschiedene Versionen des „Stundengebets“, aber auch eine Grundstruktur, die mit den Stationen des Karfreitags übereinstimmt.

In den Klöstern des Mittelalters wurde um ungefähr zwei Uhr nachts die *Matutin* gefeiert. In der Passionszeit kann man dabei an die Gefangennahme Jesu in Gethsemane denken. Michael Weiße dichtet (EG 77):

„Christus, der uns selig macht, kein Böses hat begangen, ward für uns zur Mitternacht wie ein Dieb gefangen, eilend zum Verhör gebracht und fälschlich verklaget, verhöhnt, vespeit und verlacht, wie denn die Schrift sagt.“

Bei Tagesanbruch folgte die *Laudes*. Nach der neutestamentlichen Zeitrechnung ist das die erste Stunde. Hier kann an die ersten brutalen Verhöre Jesu in den frühen Morgenstunden gedacht werden:

„In der ersten Stund am Tag, da er sollte leiden, bracht man ihn mit harter Klag Pilatus dem Heiden, der ihn unschuldig befand, ohn Ursach des Todes, ihn derhalben von sich sandt, zum König Herodes.“

Vor einigen Jahrzehnten wurde in der Katholischen Kirche die *Laudes* mit der *Prim* zusammengelegt, die nach unserer Zeitrechnung um sechs Uhr zu feiern ist. Nach neutestamentlicher Zeitrechnung ist das „die dritte Stunde“. Darum dichtet Weiße:

„Um drei hat der Gottessohn Geißeln fühlen müssen; sein Haupt ward mit einer Kron von Dornen zerrissen; gekleidet zu Hohn und Spott ward er sehr geschlagen, und das Kreuz zu seinem Tod mußte er selber tragen.“

Vom Zeitpunkt her eignet sich die *Prim* oder *Laudes* gut zur üblichen „Stillen Zeit am Morgen“. Es geht darum, bewusst im Vertrauen auf Gott dem neuen Tag entgegenzusehen. Dazu passt die Beschäftigung mit der täglichen Lesung und Meditation eines Bibelabschnitts.

Von der *Prim* an ziehen sich die kurzen Meditationszeiten in dreistündigem Abstand weiter durch den Tag. Um neun Uhr folgt zur „sechsten Stunde“ die *Terz*. Nach dem Markusevangelium ist das die Stunde der Kreuzigung (Mk 15,25). Hier stimmen aber die Berichte der Evangelien nicht ganz überein. Johannes zufolge wurde Jesus in der „sechsten Stunde“ erst noch zum zweiten Mal Pilatus vorgeführt (Joh 19,14), gefoltert und danach letztgültig zum Tod am Kreuz verurteilt. Schneller zufolge ging das schreckliche Schauspiel zwischen elf und zwölf Uhr nach unserer Zeitrechnung zur Kreuzigung über. Dann passt es, statt schon um neun erst um zwölf Uhr die Kreuzigung zu meditieren. So können wir auch die Mitte des Tages gedanklich mit der Mitte unseres Heils verknüpfen. Traditionsgemäß geschieht das aber eher um neun Uhr, also zur „sechsten Stunde“. Man kann es halten, wie man will.

¹² Ebd., 60.

¹³ Die Gottesdienst-Predigt endet hier; das Folgende lag als zusätzliche Handreichung aus.

„Um Sechs ward er nackt und bloß an das Kreuz geschlagen, an dem er sein Blut vergoß, betet mit Wehklagen; die Zuschauer spott'ten sein, auch die bei ihm hingen, bis die Sonne ihren Schein entzog solchen Dingen.“

„Und es war schon um die sechste Stunde“, als Jesus bereits gekreuzigt worden war, berichtet auch Lukas, „und es kam eine Finsternis über das ganze Land bis zur neunten Stunde“ (Lk 23,44). Die Stundengebete sehen für zwölf Uhr die so genannte „Sext“ vor. Hier erinnert man sich an jene Finsternis. Das entspricht eigentlich der „neunten Stunde“, wovon auch das englisch „noon“ für die Mitte des Tages abgeleitet ist. Es müsste mit dem Ende besagter Finsternis eigentlich der Moment sein, als Jesus stirbt. Aber die Tradition hat sich auf drei Uhr nachmittags als Todesstunde festgelegt. Michael Weisse überspringt den Mittag und verlegt die neunte Stunde auf den Nachmittag. Damit bleibt er durchaus in der Tradition, denn auch diese hat die so genannte „Non“ zum Stundengebet am Nachmittag erklärt. Das ist also offiziell der Augenblick des besonderen Gedenkens an das Sterben Jesu.

„Jesus schrie zur neunten Stund, großer Qual verfallen, ihm ward dargereicht zum Mund Essigtrank mit Gallen; da gab er auf seinen Geist, und die Erd erzittert, des Tempels Vorhang zerreißt, und manch Fels zersplittert.“

Am späten Nachmittag wird die so genannte *Vesper* gefeiert. Hier können wir uns an die Kreuzesabnahme und Grablegung erinnern, oder auch mit Michael Weiße an die Phase davor nach dem eingetretenen Tod:

„Da man hatt' zur Vesperzeit die Schächer zerbrochen, ward Jesus in seine Seit mit dem Speer gestochen; daraus Blut und Wasser rann, die Schrift zu erfüllen, wie Johannes zeigt an, nur um unsertwillen.“

Um im dreistündigen Rhythmus zu bleiben, feiert man die Vesper am besten um 18 Uhr. Traditionell ist das ja auch ein sehr guter Zeitpunkt für den bewussten Umstieg vom Arbeitstag zum Feierabend. Dann bleibt noch die so genannte *Komplet* als Tagesabschluss um 21 Uhr. Ihn kann man mit einem dankbaren Rückblick und einem Abendlied verbinden.

„Da der Tag sein Ende nahm, der Abend war kommen, ward Jesus vom Kreuzesstamm durch Joseph genommen, herrlich, nach der Väter Art, in ein Grab gelegt, allda mit Hütern verwahrt, wie Matthäus zeigt.“

Ich halte die Aufteilung des Tages in dreistündige Intervalle für sinnvoll, um dem Tag Struktur zu geben und Momente der Besinnung einzuplanen. Man kann damit ungezwungen experimentieren und gute Gewohnheiten ausbilden. Die Passionszeit bietet sich besonders zur Einübung an, oder versuchsweise auch einfach nur einmal die Karwoche.

Zuletzt fasse ich den Ablauf so, wie ich ihn für sinnvoll halte, nochmals zusammen.

Uhrzeit	Bezeichnung Stundengebet	Meditationsthema zur Passion
06.00	Prim bzw. Laudes	Stille Zeit
09.00	Terz	Verhör und Folter
12.00	Sext	Kreuzigung
15.00	Non	Sterbestunde Jesu
18.00	Vesper	Kreuzabnahme und Grablegung
21.00	Komplet	Tagesabschluss