

SPIRITUELLE IMPULSE DURCH DAS JAHR



SEPTEMBER 2025

Erhöht

Hinweis: Vorzubereiten ist ein ansprechendes Kreuz, das in der Mitte liegt.

Der Legende nach soll im Jahr 320 Helena, die Mutter des römischen Kaisers Konstantins, auf dem Berg Golgotha in Jerusalem das Kreuz Jesu gefunden haben.

Daraufhin ließ der Kaiser an dieser Stelle die Grabes- und Auferstehungskirche bauen.

Am Tag nach der Einweihung, am 14. September 335, wurde das Kreuz hochgehalten und allen zur Verehrung gezeigt.

In Erinnerung an diesen Tag feiert die katholische Kirche am 14. September das eher unbekannte Fest „Kreuz Erhöhung“.

Was verbinden wir mit dem Kreuz? Seit unserer Kindheit sind wir unzähligen Kreuzen begegnet:

in Kirchen, am Rande einer Straße oder auch in unseren Wohnungen und Häusern.

Für die ersten Christen aber war das Kreuz zunächst ein Zeichen der Demütigung und grausamer Gewalt. Vielleicht haben sie sich deshalb geschämt, den Gekreuzigten zu zeigen.

Die ältesten Darstellungen zeigen Jesus als den guten Hirten. Das Erkennungszeichen der ersten Christen war der Fisch. Erst später begann man das Kreuz darzustellen. Aus dem Zeichen der Erniedrigung und des Todes wurde das Symbol der Auferstehung und des Lebens.

*Spüren Sie in einem ersten Schritt dem Kreuz einmal mit dem Körper nach:
Stellen sie sich aufrecht, mit ausreichend Abstand zu den Nachbarn links und rechts, hin.
Die Füße sind hüftweit auseinander. Die Arme liegen an der Körperseite an.*

Wir stehen mit unseren Füßen fest auf der Erde, wir stehen aufrecht und sind aufgerichtet nach oben, zum Himmel. Wir spannen die Arme aus. Wir sind ausgestreckt in alle Richtungen, zum Himmel, zur Erde, in die Welt hinein. Jeder ist ein Kreuz. Das Kreuz ist in uns.

Einen Moment in dieser „Kreuzeshaltung“ ausharren.

Wir bezeichnen uns mit der rechten Hand: Wir berühren die Stirn: Wir sind vom Himmel.
Wir berühren die Körpermitte: Wir sind von der Erde. Wir berühren die Schultern:
Wir sind hineingestellt in diese Welt.

*In einem zweiten Schritt wenden Sie den Blick auf das Kreuz in der Mitte.
Schauen Sie das Kreuz an und fragen sich: Was bedeutet es für mich persönlich?*

Stille

Vielleicht lädt uns das Fest Kreuz Erhöhung ein, darüber nachzudenken, welchen Platz wir dem Kreuz in unserem Leben, in unseren Häusern und Einrichtungen geben. Nicht als ein magisches Zeichen, sondern als ein Hoffnungszeichen, dass das Leben stärker ist als aller Tod.

Segne uns, Gott, mit dem Zeichen des Kreuzes auf unserer Stirn,
mit dem Zeichen des Kreuzes auf unseren Lippen,
mit dem Zeichen des Kreuzes auf unserer Brust.

So segne uns Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist.
Amen.