




EXTREM-KREUZWEG DEINES LEBENS

Am 21. März 2026
Walldürn

- **ZIELE ÜBERDENKEN**
- **IMPULSE ERFAHREN**
- **WEGE FINDEN**

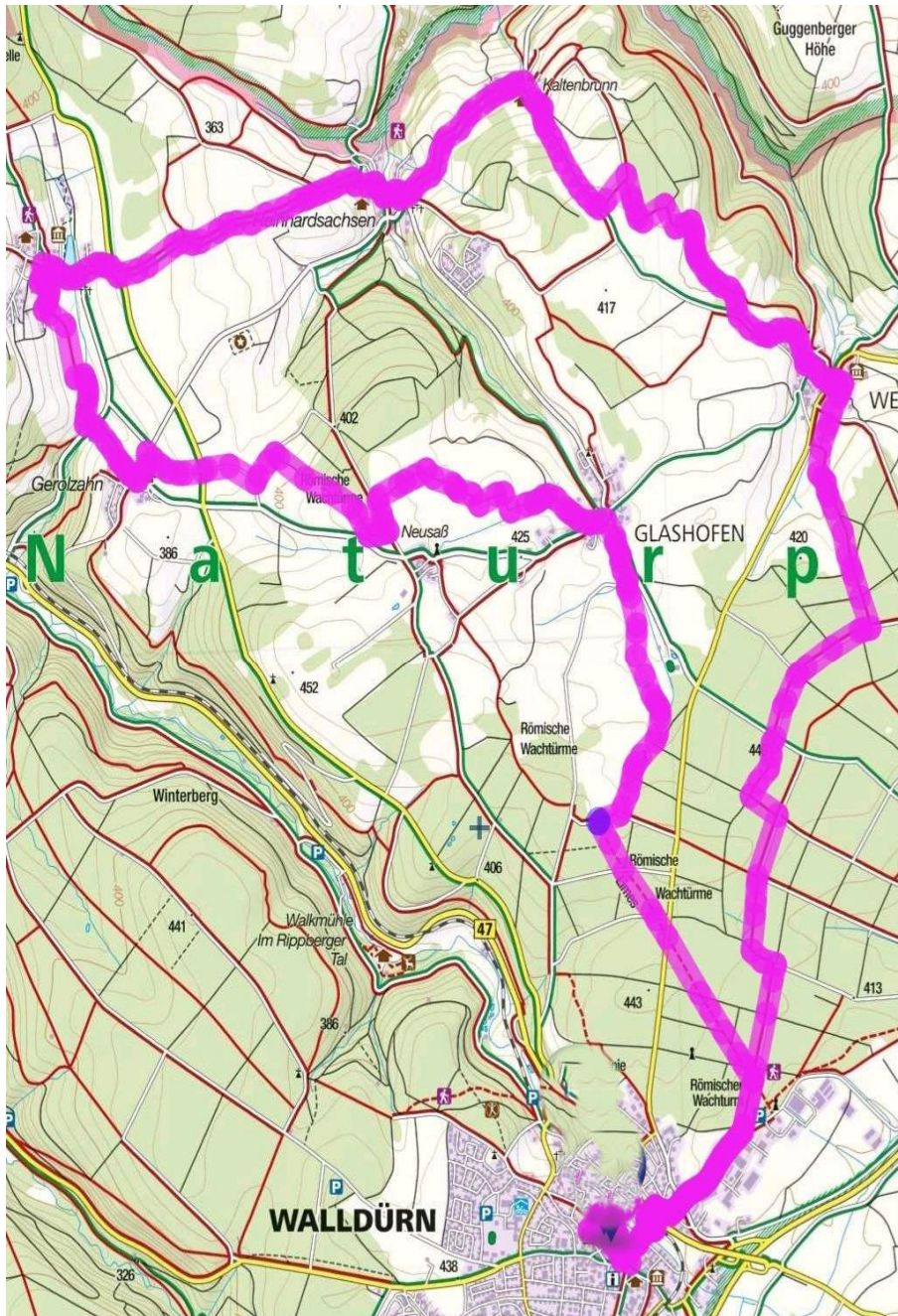
Infos und Anmeldung unter
www.se-wallduern.de

Beschreibung der ca. 27,5 km langen Strecke mit 380 Hm.



- Ausgangspunkt: Kreuz an der Ecke Burgstraße, Klosterstraße (oberhalb des Südeingangs der Basilika) – auf der Burgstraße bis kurz vor dem Missionskreuz am Plan, dann links bergab, am Gasthaus „Zum Hirsch“ vorbei, geradeaus über die Hauptstraße in die Seestraße - hinter dem Kreisel steht die Kapelle „Kreuzschleife“, die **1. Statio** (ca. 350 m)
- die Seestr. bis zum Ende gehen – links über die Fußgängerbrücke (Fulda-Eichsfeld-Str.) – rechts in die Schillerstr. – links in die Hebelstr. – die Wettersdorfer Str. überqueren – in der Boschstr. bis zur Laurentiuskapelle (kurz vor dem Wald links liegend), die **2. Statio** (ca. 1 km)
- kurz hinter der Kapelle mit dem RP in den Wald abbiegen – nach ca. 300 m quert der  Limeswanderweg mit nebenstehender Markierung – diesem ca. 1,9 km bis zur Palisadenwand folgen, die **3. Statio** (ca. 2,3 km)
- hinter der Schutzhütte rechts abbiegen (der Limeswanderweg wird verlassen) – vorbei an einem Gedenkstein (Egon Buchinger) erreicht man die Straße, die nach Glashofen zur Kirche St. Wendelin führt, die **4. Statio** (ca. 2,2 km)
- die Neusaßer Str. führt bergauf Richtung Gerolzahn - gegenüber der Gaststätte „Zum Löwen“ in den Stückweg rechts abbiegen – an der nächsten Abzweigung links halten – weiter an einem Bildstock vorbei bis an den Waldrand bei Neussas – hier treffen wir wieder auf den Limeswanderweg - am Bildstock liegt, die **5. Statio** (ca. 2,1 km)
- den Limeswanderweg verlassen - nebenstehender Kartenausschnitt zeigt den Weg bis zur Kirche St. Marien in Gerolzahn, die **6. Statio** (ca. 2,2 km)
- die Lindenstr. bergab gehen - die Kummersteige  überqueren - im Kummershof rechts abbiegen und dem Wanderzeichen „Grüne Raute“ bis Gottersdorf - rechts in den Hainbergweg, dann links in den Buchbaumweg abbiegen – die Kirche St. Michael ist die **7. Statio** (ca. 1,7 km)
- weiter über den Rathausplatz – rechts in die Weiherstr. – am See vorbei hoch zur Landstraße L518, die nach Miltenberg führt – rechts auf die Landstr. und nach wenigen Metern links in den Landwirtschaftsweg – dieser führt uns kurz vor Reinhardsachsen wieder auf dem Limeswanderweg – in der Straße Am Kaltenbach links über einen Steg und die Treppe zur Kirche St. Jakobus hoch, die **8. Statio** (ca. 3 km)
- hinter der Kirche rechts in die Schwarzbauerstr. – links in die Haselburgstr. – dieser bis Kaltenbrunn folgen (bitte links gehen) – an der Ecke Mühlenstr. - Klingenweg (Bushaltestelle) liegt die **9. Statio** (ca. 1,2 km)
- dem ansteigenden Klingenweg hinauf in die Jägerstr. - der asphaltierte Weg führt nach Wettersdorf zur Geisbergstr. – links in den Milchweg– bergab zur Odenwaldstr. – zur Kirche St. Marien ansteigen, die **10. Statio** (ca. 3,8 km)
- vor der Kirche links in den Kirchenweg – rechts in den Wiesleinweg – geradeaus  entsprechend nachstehendem Kartenausschnitt bis zum Wanderweg mit der Markierung Roter Punkt (RP) – die Schutzhütte Haag ist die **11. Statio** (ca. 1,7 km)



- ab hier folgt unser Weg der Markierung RP – dieser führt zurück zur Laurentiuskapelle, die **12. Statio** (ca. 3,7 km)
- dem RP weiter folgen– hinter der Fußgängerbrücke (Fulda-Eichsfeld-Str.), am Beginn der Seestr., befindet sich in der rechts stehenden Sandsteinmauer eine Pieta, die **13. Statio** (ca. 1 km)
- weiter geht der Weg hoch bis zum Hotel Riesen – rechts in die Hauptstr.– vorbei am Rathaus, beim Stadt- und Wallfahrtsmuseum links hinauf zum Wallfahrtsplatz hinter der Basilika – an dessen hinteren Ende liegt links oben die Lourdes-Kapelle, die **14. Statio** (ca. 700 m)
- abschließend wird der Besuch des Blutaltars in der Basilika empfohlen (ca. 200 m)



Beschreibung der ca. 15 km langen Strecke mit ca. 160 Hm.

- Ausgangspunkt: Kreuz an der Ecke Burgstraße, Klosterstraße (oberhalb des Südeingangs der Basilika) – auf der Burgstraße bis kurz vor dem Missionskreuz am Plan, dann links bergab, am Gasthaus „Zum Hirsch“ vorbei, geradeaus über die Hauptstraße in die Seestraße - hinter dem Kreisel steht die Kapelle „Kreuzschleife“, die **1. Statio** (ca. 350 m)
- die Seestr. bis zum Ende gehen – links über die Fußgängerbrücke (Fulda-Eichsfeld-Str.) – rechts in die Schillerstr. – links in die Hebelstr. – die Wettersdorfer Str. überqueren – in der Boschstr. bis zur Laurentiuskapelle (kurz vor dem Wald links liegend), die **2. Statio** (ca. 1 km)
- kurz hinter der Kapelle links in den Wald abbiegen – nach ca. 300 m quert der  Limeswanderweg mit nebenstehender Markierung – diesem bis zur Straße, die nach Wettersdorf führt, folgen - die über der Straße links liegende Schutzhütte ist die **3. Statio** (ca. 1,6 km)
- weiter auf dem Limeswanderweg bis zu den Palisaden, die **4. Statio** (ca. 800 m)
- hinter der Schutzhütte rechts abbiegen (der Limeswanderweg wird verlassen) – bis zum Gedenkstein (Egon Buchinger), die **5. Statio** (ca. 700 m)
- der Weg führt nach 1,2 km zur Straße, die nach Glashofen zur Kirche St. Wendelin führt, die **6. Statio** (ca. 1,7 km)
- auf der Neusaßer Str. bergauf Richtung Gerolzahn - gegenüber der Gaststätte „Zum Löwen“ in den Stückweg rechts abbiegen – an der nächsten Abzweigung links halten – der am Wegrand stehende Bildstock ist die **7. Statio** (ca. 1,4 km)
- unser Weg führt wieder zum Limeswanderweg, diesen Richtung Neusaß gehen – an der Straßenkreuzung steht ein Kreuz, die **8. Station** (ca. 900 m)
- die Straße überqueren, geradeaus, vorbei am Golfplatz bis zur rechts liegenden Waldkapelle St. Maria, die **9. Statio** (ca. 600 m)
- links in den Mühlweg abbiegen- dem Römerpfad mit der Markierung **R** folgen bis zur im Freien stehenden Statue des Bildhauers Rainer Englert, die **10. Statio** (ca. 400 m)
- der Römerpfad führt zusammen mit dem Limeswanderweg bis zur asphaltierten Straße von Glashofen nach Walldürn – rechts abbiegen Richtung Walldürn – gleich dahinter steht rechts das „Rote Kreuz“ (Arma Christi Kreuz), die **11. Statio** (ca. 1,6 km)
- die Straße führt am Weißen Kreuz vorbei - bergab vorbei an einem rechts stehenden Fahrradwegweiser - nicht in den Fahrradweg abbiegen, sondern die Straße am nächsten,  nach links abbiegendem Waldweg verlassen - vorbei an der Erddeponie, geradeaus bis zum Ende des Wegs – rechts bergab bis zur Jugendherberge (Auf der Heide), die **12. Statio** (ca. 2 km)
- weiter die Straße „Auf der Heide“ bergab – die Mozartstr. überqueren - über den Karl-Langer- Weg zur Schubertstr. – geradeaus in die Untere Hangstr. bis zur Fußgängerbrücke (Fulda-Eichsfeld-Str.) – rechts hinunter zur Seestr.- in der rechts stehenden Sandsteinmauer befindet sich eine Pieta, die **13. Statio** (ca. 1,1 km)
- weiter geht der Weg hoch bis zum Hotel Riesen – rechts in die Hauptstr.– vorbei am Rathaus, beim Stadt- und Wallfahrtsmuseum links hinauf zum Wallfahrtsplatz hinter der

- Basilika – an dessen hinteren Ende liegt links oben die Lourdes-Kapelle, die **14. Statio** (ca. 700 m)
- abschließend wird der Besuch des Blutaltars in der Basilika empfohlen (ca. 200 m)

Extremkreuzweg: kürzere Strecke



Betrachtungen zum Extrem Kreuzweg 2026

Der Weg der Wenden

Weg der Wenden – dieser Leitgedanke ist nicht zufällig. Es ist eine Erklärung, was der Extreme Kreuzweg eigentlich ist. Immer mehr Menschen möchten das Gefühl ihrer tiefen, geistigen Wandlung, die sie während des EKWs erlebt haben, mit anderen teilen. Das wundert nicht. Der extreme Kreuzweg deines Lebens soll wehtun, wenn du ihn gehst. Man soll sich nicht betäuben lassen oder unterwegs nach einem Komfort suchen. Picknicks, Gespräche, Annehmlichkeiten unterwegs machen die ganze Mühe sinnlos.

Konzentration, Entschlossenheit, Verlassen der Komfortzonen und Überwindung eigener Barrieren – führt uns zu einem wichtigen Moment und zwar dann, wenn alles richtig wehtut und die Stimme in meinem Kopf schreit: „Wozu brauchst du das? Geh lieber zurück nach Hause!“ – Wenn wir weiter gehen, erst dann können wir sagen: „Ich brauche kein komfortables Leben. Ich will ein echtes, hartes Leben.“

Solange wir in komfortablen Umständen beten, sind wir nicht echt. Wir beten nicht richtig. Es ist zu einfach und unecht. Aber wenn wir unterwegs mit unseren Schwächen und gegen die Erschöpfung und Unannehmlichkeiten kämpfen müssen, dann erst sind wir in der Lage in einen echten Kontakt mit Gott zu treten. Dann sind wir nicht auf uns selbst konzentriert, sondern auf das Gespräch mit Gott. In diesem Dialog sagt der Herr uns: „Du weißt, wer du bist. Du weißt aber nicht, wer du sein kannst. Bleib offen für das neue Leben, das ich dir schenke. Lass das, was schon war. Überzeuge dich selbst, wie das neue Leben sein kann.“

Dieses Phänomen ist interessant – je entschlossener wir uns an die strengen Regeln des EKWs halten, desto mehr Menschen entscheiden sich, die Herausforderung des extremen Kreuzweges auf sich zu nehmen. Was einfach und allgemein zugänglich ist, ist nicht erstrebenswert. Was etwas kostet, was uns herausfordert, macht die Sache richtig attraktiv. Man soll danach streben, was einen echten tiefen Sinn hat. Gleich machen wir uns auf den Weg.

Jetzt geht es nicht darum, einen Spaziergang oder eine Wanderung zu machen, etwas sich selbst zu beweisen. Es geht hier um eine Lebenswende.

Die diesjährigen Betrachtungen können ein Leitfaden zu deiner Wende sein. Wie kann ein Mensch seine Wende erleben? Wenn man sie sich selbst mit eigenem Engagement erobert.

Viel Erfolg auf Deinem Weg!

Dein Orga-Team

Morgensegen vor dem extremen Kreuzweg

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Mein Herr und mein Gott, zu dieser frühen Stunde habe ich mich aufgemacht, um allein den extremen Kreuzweg meines Lebens zu gehen, so wie Jesus ihn für mich allein gegangen ist. Ich will die Last, die mich oft niederdrückt, mit auf den Kreuzweg nehmen und vor Dich bringen.

Ein langer Tag liegt vor mir und doch gehe ich diesen Weg nicht allein. Mit mir gehen Menschen, die wie ich dem Ziel unseres Weges entgegen streben. Es tut gut, diesen Weg zu gehen und zu spüren, dass es Gleichgesinnte gibt und ich nicht allein unterwegs bin. Herr, ich weiß, dass du da bist. Du gehst diesen Weg mit mir. Du bist bei mir, wenn ich gehe, und du bist bei mir, wenn ich raste. Du erwartest mich, wenn ich ans Ziel dieses Tages komme und du ziehst mit mir auch wieder heimwärts.

So erbitte ich jetzt deinen Segen. Segne mich und segne alle, die heute wie ich auf dem Kreuzweg ihres Lebens sind. Segne auch alle, die daheim auf mich warten.

Kurzes Nachdenken über das, was ich Gott jetzt anvertrauen will.

Ich bete weiter:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe...

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade.....

Heiliger Schutzengel mein, lass mich dir empfohlen sein. Tag und Nacht, ich bitte dich, beschütze, führe und leite mich.

Hilf mir leben recht und fromm, damit ich zu dir in den Himmel komm. Amen.

Segensgebet

Gott, Du hast Deinen Knecht Abraham auf allen Wegen unversehrt behütet. Du hast die Söhne Israels auf trockenem Pfad mitten durch das Meer geführt. Durch den Stern hast Du den Weisen aus dem Morgenland den Weg zu Jesus Christus gezeigt. Geleite auch mich auf dem Kreuzweg meines Lebens. Lass mich Deine Gegenwart erfahren, mehre meinen Glauben, stärke meine Hoffnung und erneuere meine Liebe. Schütze mich vor allen Gefahren und bewahre mich vor jedem Unfall. Führe mich glücklich ans Ziel dieses Tages und lass mich wieder unversehrt nach Hause zurückkehren.

Herr, ich bitte Dich, segne und behüte mich; Herr, lass dein Angesicht über mir leuchten und sei mir gnädig; Herr, wende mir dein Antlitz zu und schenke mir deinen Frieden.

Herr, sei du immer mit mir, und gebe, dass ich auch jetzt und immer mit dir bin.

Das gewähre mir und allen, die jetzt unterwegs sind, der Dreifaltige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Die Stationen des Kreuzwegs halten wichtige Momente des Leidens unseres Herrn Jesus Christus fest, in dessen Wunden unsere Heilung und unser Heil ist (vgl. Jes 53, 5). So kann das Betrachten von diesen Stationen uns helfen, uns für die heilende Liebe Jesu zu öffnen. Sie betonen unser Bedürfnis nach Heilung – nach Befreiung von emotionalen Krankheiten wie Wut, Groll, Eifersucht, Hass, Stolz und Unversöhnlichkeit – dank der Verdienste des Todes Jesu am Kreuz: „Wenn euch also der Sohn befreit, dann seid ihr wirklich frei“ (Joh 8, 36).

Jesus sagte: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“ (Mt 11, 28). Auf die eine oder andere Weise sind wir alle belastet. Für die einen sind es finanzielle Probleme, für andere familiäre, manche leiden unter Einsamkeit, andere sind voller Wut und Bitterkeit wegen Verletzungen aus der Vergangenheit. Aber unabhängig davon, welche Last uns bedrückt, lautet die Verheißung Jesu: „Ich werde euch erquicken.“

Genau diese Erquickung suchen wir, wenn wir dem Herrn auf den Stationen des Kreuzwegs folgen. Auf dem extremen Kreuzweg dürfen wir etwas von den Mühen Jesu auf seinem Weg des Kreuzes nachempfinden. Diese Erfahrung kann uns bewusst machen, dass Jesus alles nachempfunden hat, was wir Menschen erleben und erleiden und auch heute fühlt Er mit Dir ganz persönlich mit, egal wie klein oder groß Deine Probleme sind.

Nehmen wir diesen Weg und diese Stationen, die auf den Texten von Pater Robert DeGrandis von der Gesellschaft des heiligen Josef basieren, als eine Anleitung, unsere Gebrechen, Leiden und Probleme dem heilenden Jesus persönlich anzuvertrauen.

Die Betrachtungen bestehen jeweils aus drei Teilen:

1. BILD, das unsere Vorstellungskraft fordert, aber auch uns dazu bewegt, anzuhalten und bei Jesus, in seiner damaligen Situation anzukommen.
2. REFLEXION, die uns bewegt, unsere eigene Situation in dem Licht vom Leiden Jesu zu bedenken, bei uns selbst anzukommen.
3. GEBET, das uns hilft, den angesprochenen Lebensbereich zu Jesus zu bringen. Natürlich ist es möglich und empfehlenswert, an dieser Stelle über den vorgegebenen Text hinaus ins Gespräch mit Jesus zu treten. Manche Stationen werden Dich mehr und manche weniger ansprechen. Es ist wichtig Dir jeweils die Zeit zu nehmen, die Du brauchst. Wir glauben, dass Jesus selbst uns auf diesen Weg heute eingeladen hat und dass Er uns zur Heilung führen möchte. Denn wir glauben, dass Jesus lebt und hier und jetzt bei uns ist.

So beginnen wir diesen Weg:

+ IM NAMEN DES VATERS UND DES SOHNES UND DES HEILIGEN GEISTES.
AMEN.

I. JESUS ZUM TOD VERURTEILT

BILD:

Was für ein schreckliches Verbrechen muss auf Jesus lasten, dass er eine solche öffentliche Demütigung verdient hat – bespuckt und mit Peitschenhieben geschlagen, verspottet und mit einer Krone aus scharfen Dornen gekrönt. Jesus nimmt Deine ganze Schuld auf sich. Er trägt all Deine Last.

Jesus hatte menschliche Natur, er war ein Mensch aus Fleisch und Blut, genau wie Du und ich. Stell Dir vor, wie er sich fühlt – zum Gespött der Menschen gemacht, von denen viele seine ehemaligen Jünger waren, die mit ihm gewandert sind und die er gelehrt hat.

REFLEXION:

Erinnere dich an Situationen, in denen Du zu Unrecht verurteilt und verurteilt wurdest. Erwinnere dich an Menschen, die Dir auf diese Weise Unrecht getan haben. Welche Gefühle begleiteten diese Ereignisse? Warst Du gedemütigt, hast Du Dich tief verletzt gefühlt? Nähere Dich Jesus, der vor Dir steht. Lass Dich von ihm umarmen. Stelle Dir auch die Person vor, die Dich in der Vergangenheit verurteilt, verspottet, verurteilt und tief verletzt hat. Jesus verbindet jetzt Eure Hände und bittet Sie: „Vergib ihm um meinetwillen. Vergib ihm, wie ich Dir vergebe.“

GEBET:

Jesus, Du kennst den Schmerz, den ich bei dieser Verletzung erfahren habe. Du weißt, wie weh es noch heute tut und wie schwer es fällt, dieser Person zu vergeben. Ich möchte aber frei werden, von der Last der negativen Gefühle und Gedanken. Ich möchte nicht in der Position des Pilatus - des Richters sein. Ich möchte weder über mich, noch über andere urteilen und übergebe gänzlich das Gericht in Deine gerechte und barmherzige Hand. Heile diese Wunden in meinem Herzen. Amen.

II. JESUS NIMMT DAS KREUZ AUF SICH

BILD:

Schau auf Jesus, der unter der Last des Kreuzes zusammenbricht, und denke daran, wie schwach er durch den Blutverlust ist. Die Soldaten, die ihn umgeben, tragen Peitschen in ihren Händen. Sie schlagen blind zu und treiben den Herrn vor sich her, der den Weg nach Golgatha hinaufsteigt. Die Arme Jesu hängen schlaff herab, vom Kreuz niedergedrückt.

REFLEXION:

Was ist in Deinem Leben dieses Kreuz, das Du nicht akzeptieren kannst – etwas, das nicht leicht zu ändern wäre? Ist es eine Krankheit in der Familie, die finanzielle Probleme verursacht? Vielleicht der Tod eines geliebten Menschen, mit dem Du dich nicht abfinden kannst? Vielleicht wollen Deine Kinder nicht in die Kirche gehen, obwohl sie in einem christlichen Umfeld aufgewachsen sind? Oder vielleicht eine enge Beziehung, in der trotz Deiner Bemühungen keine Versöhnung stattfinden kann?

GEBET:

Jesus, Du hast nicht nur einfach ein Kreuz aus Holz auf Dich genommen. Du hast mein Kreuz getragen. Jede Last meines Alltags kennst Du und Du bittest mich, diese Last mit Dir zu teilen. Ich nehme jetzt Deine Hilfe an und übergebe Dir meine Last, besonders ...

Danke, dass ich nie wieder alleine die Last meines Lebens tragen muss. Amen.

III. JESUS FÄLLT ZUM ERSTEN MAL

BILD:

Die Bewegungen Jesu werden immer langsamer, denn mit jedem Schritt fällt es ihm schwerer, das Gewicht des Kreuzes zu tragen. Als sein schwächer werdender Körper nicht mehr in der Lage ist, einen weiteren Schritt zu tun, fällt er zum ersten Mal. Lausche dem Stimmengewirr der Menge. Die Soldaten stoßen Jesus brutal und zwingen ihn mit Flüchen, wieder aufzustehen. Schau auf den Gesichtsausdruck des Herrn, als er für einen Moment die Augen schließt, um den Schmerz zu ertragen.

REFLEXION:

Halte einen Moment inne und denke darüber nach, worin Du Dich stark fühlst. Was ist die Stärke Deines Charakters? Vielleicht ist es Deine Willensstärke, mit innerer Gelassenheit Widrigkeiten zu begegnen, selbst wenn die Situation hoffnungslos erscheint? Vielleicht ist es Deine Bereitschaft, anderen zu dienen, Dein Wunsch, zu helfen? Vielleicht ist es Dein Mut, Deine Begeisterungsfähigkeit, Deine guten Arbeitsgewohnheiten, Deine richtige Einstellung? Was auch immer Deine Stärke ist – danke dem Herrn dafür.

Denke auch über Deine Schwächen nach. Da wir alle Menschen sind, erleben wir alle Schwächen. Was ist diese Schwäche, die Dich fühlen lässt, als würdest Du wie Jesus unter der Last des Kreuzes zusammenbrechen? Akzeptiere diese Schwäche, was auch immer sie sein mag – vielleicht ist es die Unfähigkeit, Freundschaften zu schließen, übermäßiges Essen, die Neigung zum Glücksspiel, Wut, Angst, sinnliche Unordnung, Kaufsucht, Ungeduld. Akzeptiere diese Schwäche als Teil von Dir selbst. Gib sie dem Herrn und versprich, dass Du jedes Mal, wenn Du fällst, wieder aufstehen und von vorne beginnen wirst, so wie er auf dem Weg nach Golgatha.

GEBET:

Jesus, ich danke Dir für meine Stärken, für meine Talente und Fähigkeiten! Ich danke Dir auch für das Schwache an mir. Du hast mich wunderbar erschaffen! Du hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter (vgl. Ps 139). Du liebst mich nicht dafür, was ich gut kann, Du liebst mich, wie ich bin. Auch das Schwächste an mir ist nicht von Deiner Liebe ausgeschlossen. Hilf mir, dass ich mich selbst lieben kann! Um Deiner Liebe Willen nehme ich mich heute an. Ich bitte Dich, Jesus, dass Du mir die Härte vergibst, mit der ich das Schwache an mir angetrieben oder gar abgelehnt habe. In Deinem Namen nehme ich mich ganz in Liebe an. Amen.

IV. JESUS BEGEGNET SEINER MUTTER

BILD:

Stelle Dir diese Szene vor – der Weg nach Golgatha, Jesus geht ihn entlang, voller Blutergüsse, geschwächt; das fließende Blut trocknet auf seinen Wunden. Aus der Menge kommt Maria auf ihn zu. Stell Dir vor, wie groß ihr Leid ist, als sie ihren einzigen Sohn sieht, der so ungerecht behandelt wird und so schrecklich leidet. Tränen laufen ihr über die Wangen, als sie die Hand ausstreckt, um ihn zu berühren. Sie möchte ihm so gerne seine Schmerzen nehmen. Sie möchte ihn so gerne umarmen und ihm sagen, dass alles gut wird, so wie sie es oft in Nazareth getan hat. Aber dies ist Golgatha.

REFLEXION:

Denke an Deine Mutter. Erinnerung Dich an all die Fälle, in denen Du sie durch Ungehorsam, Nachlässigkeit, Nicht-Zuhören und Nicht-Beachten ihrer Bedürfnisse verletzt hast. Denke auch an all die Momente, in denen sie für Dich da war, als Du sie brauchtest, Dich getröstet und Dir Mut gemacht hat.

Nimm Deine Mutter mit Liebe an, so wie Jesus Maria angenommen und geliebt hat. Danke ihm für Deine Mutter und für all die Momente, in denen sie für Dich da war und Dir das Verständnis und den Trost gegeben hat, den Du damals gebraucht hast.

Erinnere Dich auch an die Momente, in denen Deine Mutter Dich verletzt und Dir Schmerz zugefügt hat. Denke daran, dass sie nicht perfekt ist. Auch sie ist nur ein Mensch. Umfange sie mit Deiner Vergebung, auch wenn sie nicht mehr lebt.

GEBET:

Jesus, ich danke Dir für meine Mutter, für die Zeit in ihrem Schoß, als ich ganz von ihr und nur in Verbindung zu ihr gelebt habe. Danke für all ihre Liebe, die sie mir auf so unterschiedliche Art erwiesen hat, die ich oft als selbstverständlich genommen habe. Ich möchte meiner Mutter all das vergeben, wo ich mich von ihr nicht gesehen, nicht geachtet, abgelehnt oder weniger als meine Geschwister geliebt gefühlt habe. Heile alles zwischen uns, darum bitte ich auf die Fürsprache Deiner und meiner Mutter Maria. Amen.

V. SIMON VON CYRENE HILFT JESUS, DAS KREUZ ZU TRAGEN

BILD:

Stell Dir Simon von Cyrene als einen großen, kräftig gebauten Mann vor. Er kam gerade vom Feld zurück, als er plötzlich aus der Menge gezogen wurde. Die Soldaten befürchteten, dass Jesus es nicht bis zum Gipfel des Kalvarienbergs schaffen würde, und zwangen Simon, dem Herrn beim Tragen des Kreuzes zu helfen.

REFLEXION:

Denke an Deinen Vater. Wie Simon hat er Dir in Deinem Leben oft geholfen. Wenn Du Unterstützung brauchtest, war Dein Vater für Dich da. Wenn Du etwas kaputt gemacht hast, hat Dein Vater es wieder zusammengeflickt, weil er Dinge tun konnte, die Dir unmöglich erschienen. Oder war es vielleicht umgekehrt – war er nicht da, als Du ihn gebraucht hast?

Weil er nur ein gewöhnlicher, schwacher Mensch war, hat er Dich manchmal verletzt und vielleicht sogar gedemütigt. Erinnerung Dich an die Momente, in denen Du auf seine Hilfe und Anerkennung gezählt hast, er aber nicht reagiert hat und Du auf Dich allein gestellt warst. Vielleicht hast Du ihn von der Arbeit nach Hause gekommen begrüßt und wolltest ihm begeistert alle Details eines wichtigen Ereignisses des Tages erzählen, aber Du hast nur gehört, dass er zu müde sei und Du ihn nicht stören sollst. Denk an die Momente, in denen Du Dich abgelehnt gefühlt hast.

GEBET:

Jesus, ich danke Dir für meinen Vater! Ich habe seine Liebe und Nähe sehr gebraucht. Ich danke Dir für so viel, das ich von ihm bekommen habe und bitte, gib mir die Kraft, meinem Vater zu vergeben, was er bewusst oder unbewusst mir gegenüber gefehlt hat. Jesus, ich schaue auf Dich, wie gedemütigt Du auf dem Weg nach Golgatha wurdest. Du hast sogar das Verlassen sein vom Vater mit mir getragen und ertragen. Du hast für mich und mit mir gerufen: Vater, warum hast du mich verlassen! (Vgl. Mt 27, 46) Du weißt, wie tief jeder Schmerz in der Beziehung zu meinem Vater war. Ich vergebe ihm alles und bitte um Vergebung, wo ich ihm gegenüber ungerecht geworden bin. Deiner väterlichen Liebe vertraue ich mich an! Ich will von Dir umsorgt und geliebt sein. Amen.

VI. VERONIKA REINIGT DAS GESICHT JESU

BILD:

Stelle Dir Veronika vor, wie sie sich mutig durch die Menge drängt, den Soldaten ausweicht und Jesus ihr Tuch reicht. Sie riskierte so viel, um dem Verurteilten zu helfen, und schaffte etwas, was kein Mann zuvor versucht hatte. Als sie das Gesicht Jesu abwischt – einst so schön und nun schmerzhaft entstellt – schenkt sie ihm ihre Liebe und ihr Mitgefühl.

REFLEXION:

Erinnere dich an eine Person, die Dich im Stich gelassen hat, als Du ihre Hilfe und Unterstützung gebraucht hast. War es ein Freund? Vielleicht Deine Brüder und Schwestern? Deine Eltern? Deine Kinder? Wer hat Dir seine Hilfe verweigert, als Du Deinen Stolz beiseitegelegt und ihn um Hilfe gebeten hast?

Erinnere Dich auch an die Fälle, in denen jemand zu Dir kam und Dich um Hilfe bat, und Du ihn abgewiesen hast. Vielleicht war es ein Bettler auf der Straße, der Dich um Geld bat? Vielleicht ein Freund in Not, und Du hattest nicht genug Zeit, ihm zuzuhören?

Schau jetzt in die vergebenden Augen Jesu und erlebe seine Liebe und seinen Frieden, indem Du Dir diese Menschen vorstellst. Umgib alle, die Dich enttäuscht, lächerlich gemacht und Dir Hilfe verweigert haben, mit Deiner Vergebung.

GEBET:

Jesus, ich schäme mich für all die Situationen, wo ich nur mich im Auge hatte und die Not der Anderen übersehen habe oder sogar bewusst an ihren Problemen vorbeigegangen bin. Bitte vergib mir das, denn alles, was ich meinen Brüdern und Schwestern nicht getan habe, habe ich Dir nicht getan. In Deiner Vergebung vergebe ich es mir selbst auch! Und ich vergebe allen, die mich mit meinen Problemen allein gelassen haben. Herr, das hat mir wehgetan! Das tut weh, wenn ich daran denke, aber ich möchte ihnen vergeben, so wie ich mir auch jede Lieblosigkeit vergebe. Danke für alle Menschen, die mir geholfen, mich unterstützt haben. Amen.

VII. JESUS FÄLLT ZUM ZWEITEN MAL

BILD:

Dem schwächelnden Jesus erscheint das Gewicht des Kreuzes immer größer, es raubt seinem verwundeten Körper die letzten Kräfte. Völlig erschöpft fällt Jesus zum zweiten Mal. Der Schmerz aller Wunden kehrt zurück. Die Dornenkrone schneidet tief in die Kopfhaut, und die verkrusteten Wunden der Geißelung öffnen sich erneut und bluten.

REFLEXION:

Wie oft bist Du aufgrund Deiner menschlichen Schwäche gefallen? Wie oft bist Du dadurch gedemütigt worden, besonders wenn Du Dich damit gerühmt hast, dass Du es diesmal schaffen wirst, dass Du nicht fallen wirst?

Als Jesus sich langsam und unter Schmerzen wieder aufrichtet, ist schon der Versuch einer solchen Bewegung eine große Anstrengung für ihn. Aber er steht auf, bereit, die Last seines Kreuzes weiter zu tragen.

GEBET: Jesus, ich danke Dir, dass Du mir mit Deinem zweiten Fall die Hoffnung schenkst, dass Du bei mir bleibst, egal wie oft und wie tief ich falle. Danke, dass Du mich nicht beim ersten oder zweiten Mal aufgibst, dass Du mich nie aufgibst. Bitte, vergib mir die Momente, wo ich an mir und dadurch an Dir gezweifelt habe, wo ich mich nach einem weiteren Sturz nicht aufrichten und Dir nicht folgen wollte. Vergib mir, dass ich mich in solchen Situationen von meinem verletzten Stolz leiten ließ. Vergib mir, wenn ich es selbst schaffen, es Dir, mir und den Anderen beweisen wollte, dass ich es schaffe, dass ich es im Griff habe. Ich wollte nicht auf Dich angewiesen sein. Deine Hilfe, Deine Vergebung wollte ich weniger als meine eigene Größe und Perfektion. Jetzt übergebe ich Dir, Jesus, alle meine Schwächen und vertraue darauf, dass Du mich aus jedem Problem herausziehen wirst. Amen.

VIII. JESUS BEGEGNET DEN WEINENDEN FRAUEN

BILD:

Stell Dir Jesus vor, schwach und verwundet, gefolgt von einer großen Menschenmenge. Unter ihnen sind die Frauen von Jerusalem – sie weinen vor Mitleid und klagen beim Anblick ihres Herrn.

REFLEXION:

Diese heiligen Frauen aus Jerusalem können in unserem Leben Menschen repräsentieren, die mit der Kirche verbunden sind. Denke an diejenigen aus Deiner Pfarrgemeinde, die Dir in irgendeiner Weise Schmerz zugefügt haben. Jeder, der schon lange in der Kirche ist – unabhängig von seiner Konfession –, wurde dort von jemandem aus der Glaubensgemeinschaft oder von einem Priester, Pastor, einer Nonne, einem Diakon, einem Messner, dem Vorsitzenden einer kirchlichen Organisation oder einer Haushälterin aus dem Pfarrhaus verletzt. Füge dieser Liste auch diejenigen Mitglieder Deiner Kirchengemeinde hinzu, die über Dich getratscht oder Dich zu Unrecht beurteilt haben. Erinnerung Dich auch an Menschen aus Deinem kirchlichen Umfeld, die Dich beleidigt und Dir ihre Liebe und ihr Mitgefühl verweigert haben.

Oder gab es vielleicht jemanden, den Du ignoriert, beleidigt und zu Unrecht verleumdet hast?

Wenn Du so auf Jesus schaust, der von den Frauen Jerusalems umgeben ist, dann sieh unter ihnen drei Personen aus Deiner Kirche, die Deine Vergebung brauchen, und drei Personen, deren Vergebung Du selbst brauchst. Wenn Du Jesus siehst, wie er den Trost der weinenden Frauen annimmt, nimm seine Liebe und Vergebung an und vergib auch denen, die Dich verletzt haben.

GEBET:

Jesus, Du hast Männer als Deine Jünger auserwählt, die Dich in Deinen schwierigsten Stunden verraten, verleumdet und verlassen haben. Es gibt keine perfekten Menschen, auch ich, obwohl ich an Dich glaube und Dir nachfolgen will, bin nicht ideal. Deswegen verletzen wir einander in Deiner Kirche, die Dein Leib in dieser Welt ist. Heile die Wunden, die wir einander zugefügt haben, die mir und anderen durch die Vertreter Deiner Kirche angetan worden sind. Ich vergebe meine Enttäuschung über Deine Vertreter in dieser Welt und bitte um Vergebung, wenn ich den Anderen kein gutes Beispiel Deiner Liebe war. Amen.

IX. JESUS FÄLLT ZUM DRITTEN MAL

BILD:

Wenn Du diesen dritten Sturz Jesu betrachtest, denke daran, wie groß seine Schwäche gewesen sein muss. Die Grausamkeit der Soldaten, die die Hinrichtung vollziehen, ist unerbittlich – sie treiben ihn ungeduldig an, schneller zu gehen, während Jesus sich kaum bewegen kann, geschweige denn den nächsten Schritt tun. Da er schließlich die Schmerzen nicht mehr ertragen kann, gibt er auf und fällt zum dritten Mal zu Boden.

REFLEXION:

Viele von uns kommen an einen solchen Punkt in ihrem Leben. Nachdem wir jahrelang unsere Lasten getragen haben, können wir plötzlich nicht mehr weitermachen und geben ebenfalls auf.

Völlig entmutigt wollen wir aufgeben. Unsere Entmutigung ist oft der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Schau auf den verwundeten und blutenden Jesus, sieh, wie er gegen seine Schwäche kämpft, um trotz des schweren Holzkreuzes, das seine Schultern niederdrückt, aufzustehen. Denke daran, dass Er dich immer stützt, wenn Du wankst, und dich wieder auf die Beine stellt.

GEBET:

Erzähl Jesus mit Deinen eigenen Worten über Deine Müdigkeit, Überforderung...

Erzähl ihm, an welchem Punkt Du in Deinem Leben stehst...

Bitte um die Gnade, immer neu zu beginnen. Bitte um Rettung aus Entmutigung oder Verzweiflung...

X. JESUS WIRD SEINER GEWÄNDER BERAUBT

BILD:

Jesus erreicht den Ort der Kreuzigung. Beachte die Brutalität, mit der die Soldaten ihm grob die Gewänder vom Leib reißen, sodass sie sogar Hautstücke abreißen, wo die Tunika an offenen Wunden klebte und mit ihnen verkrustet war. Sie beginnen wieder zu bluten, sehr stark. Spüre nun die Scham und Demütigung, die Jesus empfindet, als er fast nackt vor der Menge steht, die hierhergekommen ist, um seine Hinrichtung zu sehen.

REFLEXION:

Denke darüber nach – woran hängst Du in Deinem Leben so sehr? Ist es Ruhm, Geld, die Meinung anderer Menschen? Oder vielleicht Deine Kinder, etwas, das Du besitzt, Deine Arbeit, Dein schön eingerichtetes Haus? Was kannst Du nicht loslassen und ganz dem Herrn übergeben?

Stell Dir vor, wie Du am Fuße des Kreuzes stehst, in dem Moment, in dem Jesus seiner Kleidung beraubt wird. Sag dem Herrn, dass Du ihm alles übergeben möchtest, was Dir wertvoll und wichtig ist, insbesondere die eine Sache oder Person, die Dir am meisten am Herzen liegt. Bitte den Herrn, Dir die Kraft zu geben, dies zu tun. Er möchte Dein Geschenk segnen und es Dir auf neue Weise zurückgeben – so, dass es nicht Dich besitzt, sondern Du es. Vollziehe diesen Akt des Glaubens und vertraue Jesus, indem Du freiwillig das aufgibst, was Dich durch Deine Bindung gefesselt hat.

GEBET:

Jesus, ich habe Angst, dass die Menschen und Dinge, die ich in Deine Hände überlasse, mir genommen werden können oder Schaden nehmen würden. Ich tue Dir mit dieser Angst Unrecht, weil Du alles für mich abgegeben hast, damit ich das Leben im Überfluss bekomme. Auch das letzte Kleidungsstück, selbst Stücke Deiner Haut hast Du Dir rauben lassen, damit mir nichts fehlt. In Deiner Hand wird das Kranke geheilt, das Gesunde bewahrt und das Gute noch besser. Ich überlasse mich und alle und alles in Deine heilsamen und heilenden Hände. Amen.

XI. JESUS WIRD AN DAS KREUZ GENAGELT

BILD:

Sieh, wie die Soldaten ein Holzkreuz auf den Boden legen und Jesus zwingen, sich darauf zu legen. Stell Dir vor, wie rau dieses Holz ist, wenn seine Splitter sich in die verletzte Haut des Herrn bohren. Jesus breitet gehorsam seine Arme aus und opfert sein Leben dem Vater für unsere Erlösung. Lausche den dumpfen Geräuschen, wenn die Nägel in die Hände und dann in die Füße Jesu geschlagen werden. Stelle Dir vor, wie große Schmerzen er erträgt – für Dich! Und er würde es wieder tun, selbst wenn Du der einzige Mensch auf Erden wärest. So sehr liebt er Dich. Denke daran, wie groß diese Liebe ist.

Die Soldaten richten das Kreuz auf. Jesus erleidet unbeschreibliche Schmerzen, als sein Körper unter seinem eigenen Gewicht nach unten hängt und an den Nägeln zerreißt.

REFLEXION:

Wie oft hast Du das Gefühl gehabt, dass Du den Schmerz, den Du erlebst, nicht mehr ertragen kannst – unabhängig davon, ob er durch ein unbedeutendes Ereignis oder eine echte Krankheit verursacht wurde. Vergleiche all das mit dem Schmerz, den Jesus für uns ertragen hat.

Gib in dieser Station des Kreuzwegs Dein Leben dem Herrn. Vertraue Dich ihm ganz an. Und wenn Du Dein Leben schon oft Jesus gegeben hast, erneuere heute Deine Entscheidung, sein Jünger zu sein.

GEBET:

Jesus, ich danke Dir für all den Schmerz, den Du aus Liebe zu mir erlitten hast. Du hast meine Probleme, Schmerzen und Schwierigkeiten auf Dich genommen. Du hast Deinen Arm erhoben, um mir zu helfen und Deine Rechte ausgestreckt, um mich zu retten. In Deinen starken und sanften Händen will ich ruhen. Ich gebe mich in Deine Hände hin. Bewahre und beschütze mich! Segne und beschenke mich! Erlöse und heile mich! Öffne mir Deine Hand und Dein Herz, damit ich in Deiner Liebe bei mir und in meinem Leben ankommen kann. Amen.

XII. JESUS STIRBT AM KREUZ

BILD:

Seit drei Stunden hängt Jesus in Qualen und Schmerzen am Kreuz. Er ruft zu seinem Vater: „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“ Dann wendet er sich an den reuigen Schächer, der neben ihm am Kreuz hängt, und verspricht ihm, dass er noch heute mit ihm im Paradies sein wird. Höre auf die Worte der Vergebung, mit denen er seine Peiniger umgibt. Sein gequälter und geschändeter Körper kann die schrecklichen Schmerzen nicht länger ertragen – Jesus neigt sein Haupt auf die Schulter und stirbt.

REFLEXION:

Denke über die letzten drei Stunden des Lebens Jesu nach. Durch seinen Tod am Kreuz hat Jesus uns die Gnade eines Lebens in Fülle erwirkt. Was ist derzeit Dein größtes Bedürfnis im Leben? Bete besonders um mehr Liebe zu Deiner Familie und zu Dir selbst.

GEBET:

Jesus, mit Deinem letzten Atemzug hast Du mir zugesagt: „Es ist vollbracht!“ (Joh 19, 30) Das Werk der Erlösung, der Heilung hast Du vollkommen abgeschlossen. Ich muss nichts mehr tun, nichts kann ich dem zufügen. Ich darf annehmen. Ich darf mich beschenken lassen. Jesus, ich bitte Dich, befreie mich aus aller Dunkelheit! Richte mich auf! Heile mich! Löse alles, das mein Herz eng macht, damit ich mich und andere lieben kann, so wie Du uns geliebt hast: ohne Erwartungen, ohne Ansprüche, mit Bereitschaft zu dienen. Jesus, ich danke Dir für Deinen Tod, damit niemand und nichts mein Leben einschränken und mich klein machen kann. Schenke mir Leben in Dir, das Leben in Fülle. Amen.

XIII. JESUS WIRD VOM KREUZ GENOMMEN

BILD:

Der verletzte und verwundete Leib Jesu wird von seinen beiden Jüngern – Josef von Arimathäa und Nikodemus – vom Kreuz genommen. Sie übergeben ihn seiner Mutter. Maria umarmt den Leichnam ihres Sohnes zärtlich, hält ihn in ihren Armen, nah an ihrem Herzen, als wäre Jesus ein kleines Kind. Ihr Herz durchdringt tiefer Schmerz, als sie den leblosen Körper ihres Erstgeborenen betrachtet.

REFLEXION:

Denke über Deine Beziehung zu Deiner Mutter nach. Vielleicht hat sie Dir nicht so viel Liebe gegeben, wie Du gebraucht hättest, aber denke daran, dass sie ihr Bestes gegeben hat, unter den Umständen, in denen sie lebte.

Stell Dir vor, wie Maria und Jesus am Fuße des Kreuzes stehen und die Mutter Jesu dich mit derselben Liebe umgibt, mit der sie ihren Sohn liebt. Wenn Du nie das Gefühl hattest, dass Deine eigene Mutter dich liebt, oder wenn in eurer Beziehung etwas gefehlt hat, bitte Maria, diese Lücken mit ihrer mütterlichen Liebe zu füllen.

GEBET:

Maria, Du hast mich immer still, aber sicher begleitet. Ich danke Dir für Deine Liebe und Nähe und ich vertraue Dir den Rest meines Lebens an, auch alle Menschen, die mir wichtig sind. Nach der Himmelfahrt Jesu warst Du mit seinen Jüngern, hast mit denen und für sie gebetet. Bete für mich und beschütze mich unter Deinem mütterlichen Mantel heute und jeden Tag neu. Amen.

XIV. JESUS WIRD INS GRAB GESETZT

BILD:

Jesus erfüllte den Willen des Vaters, und sein Leib wurde in das Grab gelegt. An der Stelle, wo er gekreuzigt worden war, befand sich ein Garten, und in diesem Garten ein neues Grab, in das noch niemand gelegt worden war. Dort wurde Jesus wegen des jüdischen Vorbereitungstages beigesetzt, denn das Grab lag in der Nähe. (Joh 19, 41-42)

REFLEXION:

Wenn Du zu solchen Überlegungen fähig bist, denke jetzt über Deinen Tod nach. Vielleicht hast Du Angst vor dem Tod oder vor der Art von Tod, die Dich ereilen wird – bei einem Autounfall, durch Krebs, durch einen Herzinfarkt, bei einem Industrieunfall, bei einem Brand, durch Ertrinken?

Denke auch an den Tod Deiner Lieben, die Du vermisst, und bitte um die Gnade, dass Jesus Dich aus der Knechtschaft der Trauer befreit. Wenn Du so auf den regungslosen Leib Jesu blickst, der im Grab liegt, bitte den Herrn um die Gnade, Deinen eigenen Tod und auch den Tod Deiner Lieben anzunehmen, in dem Wissen, dass der Tod immer eine Tür zum Leben ist. Suche diese große Gnade beim Herrn.

GEBET:

Jesus, Du hast unser menschliches Leben gelebt und auch unseren Tod auf Dich genommen. Du bist der einzige Herr des Lebens und des Sterbens. Mein Tod und der Tod aller, die ich liebe, lag schon immer und liegt nur in Deiner Macht. Bitte bereite mich, bereite uns auf diesen Moment vor und trotz aller Dunkelheiten des Abschiedes, schenke mir das Vertrauen, dass der Tod, jeder Tod, die Stunde Deiner Macht und Deiner Liebe ist. Ich danke Dir für mein Leben und für das Leben meiner Nächsten. Ich danke Dir Jesus, dass Du im Moment unseres Sterbens uns mit Deiner Liebe begegnest, dass du gestern und heute und in Ewigkeit immer derselbe liebende Heiland bist (vgl. Hebr 13, 8).

ABSCHLUSS:

Der Kreuzweg geht zu Ende, aber Du kehrst auf die Wege Deines Alltags zurück. Dort wiederholen sich die Stationen der Urteile, des Kreuztragens, das Fallen und Aufstehen, die Begegnungen, die Dir helfen oder Dich belasten. Nimm in all diese Situationen, was Du bei dem Kreuzweg erlebt und geübt hast: Du gehst Deinen Weg nie allein. Du kannst Jesus immer ansprechen, mit ihm jede Last teilen. Er lebt! Er fühlt und geht mit Dir! Er trägt Dein Kreuz mit und Er trägt Dich, wenn Du nicht weiter kannst.

wünsche Dir, dass Du wirklich ein NEUES LEBEN mit Jesus beginnst. ER zeigt Dir eine ganz neue Lebensperspektive und begleitet Dich dorthin.

Reflexionen am Tag danach

Wenn Du Dich nach der Bewältigung des EXTREMEN KREUZWEGES schon erholt hast und ausgeschlafen bist, gehe in Deinen Gedanken dorthin zurück, wo Du etwas entdeckt hast. Denke auch darüber nach, was Du in Deinem Leben ändern willst. Trau Dich einen Entwicklungsplan zu erstellen.

