

## Das Kreuz als Hoffnungszeichen – auch oder besonders im Alter



Bild: Anneliese Wohn

### Spirituelle Wanderung – Haltepunkt: Kreuz

*Viele Menschen sind auf der Suche nach Spiritualität – nicht nur in Kirchenräumen. Wir laden Sie zu einer Entdeckungsreise in die Natur ein. Suchen Sie sich bei einem Spaziergang oder einer Wanderung ein Kreuz am Wegrand oder Gegenstände, die ein Kreuz formen.*

#### Kreuze am Wegrand – eine Interpretation

Sie stehen für Dankbarkeit oder Erinnerung an ein Unglück oder ein Verbrechen. Menschen verbinden mit dem Kreuz ihre Lebenswirklichkeit, ihr Schicksal.

Das Kreuz zeigt die polare Struktur der Welt. Der Senkrechtbalken verbindet Himmel und Erde und der Horizontalbalken, den Bezug des Menschen zur Welt und zu anderen Menschen.

Dort, wo die Balken sich kreuzen, hat es seine Mitte. Da begegnen sich Gott und Mensch, die Schöpfung und der Schöpfer, Ich und Du.

Im Kreuz kommen Zeit und Ewigkeit zusammen. Das Kreuz ist ein Symbol der Ganzheit, in ihm sind alle Gegensätze vereint. Daraus wächst Leben.

### Impulse

Welche Kreuze kennen Sie? Was bedeuten sie Ihnen?

Sind Sie schon einmal zu Kreuze gekrochen?

Welche Lebenssituationen verbinden Sie mit dem Kreuz?

### Betrachten Sie kurz in Stille das Kreuz, vor dem Sie stehen.

Die Botschaft des Kreuzes

Das Kreuz besagt:

Das Leben für die Schwester, für den Bruder einsetzen, um es zusammen mit dem ihren/ dem seinem zu retten.

Das Kreuz besagt:

Die Liebe ist stärker als Hass und Rache, Geben ist stärker als Nehmen, sich selbst einsetzen bewirkt mehr als bloßes Fordern.

Das Kreuz besagt:

Es gibt kein Scheitern ohne Hoffnung, keine Finsternis ohne Sterne, keinen Sturm ohne rettenden Hafen.

Das Kreuz besagt:

Die Liebe kennt keine Grenzen: Beginne mit dem Allernächsten und vergiss nicht die Fernsten.

Das Kreuz besagt:

Gott ist immer größer als wir Menschen, auch größer als unser Versagen. Leben ist stärker als der Tod.

*(aus Spirituelle Wanderung, Seelsorgeamt Freiburg)*

### Ideen für eine Gesprächsrunde

*Sammeln Sie Wörter und Redewendungen zum Thema Kreuz: Wann verwenden Sie in Ihrem Alltag das Wort „Kreuz“. Erklären Sie die Bedeutung der Wörter und Redewendungen aufgrund Ihrer persönlichen Erfahrungen.*

### Beispiele »Kreuzwörter«

Straßenkreuz, Kreuzfahrten, Kreuzverhör, Kreuzritter, Kreuzschmerzen, Kreuzspinne, Kreuzstich, Kreuzgang, Kreuzzüge, Kreuzweg, Kreuzworträtsel, Kreuzbund, kreuzbrav, kreuzfidel usw.

### Beispiele Redewendungen

- Sein Kreuz tragen, sein Kreuz auf sich nehmen: seine Last, sein Leiden geduldig ertragen.
- Zu Kreuze kriechen: sich demütigen, sich unterwerfen.
- Drei Kreuze hinter jemandem schlagen: froh sein, ihn loszuwerden.
- Jemanden aufs Kreuz legen: ihn zu Boden werfen, ihn bezwingen.
- Sich ein Kreuz aufladen: sich Unannehmlichkeiten verschaffen.
- Das Kreuz über etwas schlagen: vor dem Schlimmsten bewahrt bleiben.
- Er kann mich mal kreuzweise: Er kann mir gestohlen bleiben.
- ....

### Persönliche Kreuz-Erfahrungen

Die Erfahrungen werden in verteilten Rollen vorgelesen und durch eigene Erlebnisse der Gesprächsrunde ergänzt. Bsp. Krankheit, Corona, Trauer, Streit...

## Kreatives Gestalten – Kreuz Collagen

*Gestalten Sie Ihr persönliches Kreuz!*

### Gruppenarbeit

Aus Plakatkarton oder Packpapier werden große Kreuze ausgeschnitten.

In die Längs- und Querbalken werden die aus Zeitschriften und Tageszeitungen ausgeschnittenen Schlagzeilen, Texte und Fotos aufgeklebt, die über Gewalt, Terror, Krieg u.a. berichten.

Eine andere Möglichkeit ist auch in die Natur zu gehen oder in den Wald, um Materialien für die Collage zu sammeln (Blätter, Äste, Gräser, Früchte...)

Anschließend stellen die Gruppen ihre Kreuz-Collagen einander vor!

Die selbst gestalteten Kreuze können auch für einen spirituellen Impuls verwendet werden!

## Elemente für einen Gottesdienst

(vgl. Hoffsummer, Willi: Gottesdienste mit Senioren)

### Gebet

Herr, unser Gott.

Immer wieder begegnen uns Kreuze, die wir nicht abschütteln können, wenn wir bis zu Dir gelangen wollen. Ermutige uns für die nächsten Schritte. Das erbitten wir durch den, der sein Kreuz getragen hat, durch Christus unseren Herrn.

### Lesungen zur Auswahl

Jesus hilft uns unser Joch zu tragen, darum drückt es nicht auf unseren Schultern:

Mt 11, 28-30

Er richtet nicht, sondern rettet die Welt: Joh 3, 13-17

### Fürbitten

Wir rufen zu dem, den Gott an unsere Seite gestellt hat. Herr Jesus Christus, wir bitten dich:

1. Für alle, die unter Ihrem Kreuz zusammengebrochen sind oder zusammenzubrechen drohen.
2. Für alle, die durch Ungerechtigkeit, Krieg und Terror, die Kreuze der Menschen verschlimmern und unerträglich machen.
3. Für alle, die krank, dement oder pflegebedürftig sind und auf Hilfe und Fürsorge angewiesen sind.
4. Für uns selbst, die wir unser Kreuz mit Gottes Hilfe weitertragen.

Denn dafür bist Du, Jesus Christus in die Welt gekommen: nicht zu richten, sondern zu retten. Dafür danken wir dir heute und alle Tage unseres Lebens.

Amen.

### Meditation

Wenn dir die Angst wie Wasser bis zum Halse reicht  
Oder du wie festgenagelt auf der Stelle verharrst;  
Wenn du um Hilfe schreist und dich doch keiner hört,  
dann bleibt dir noch als Halt das Kreuz unseres Herrn Jesus Christus.

Du kannst auf sein verletztes und entstelltes Gesicht sehen.  
Es ist ohne menschliche Würde –  
Wie das Gesicht aller Verlierer und an den Rand gedrängten.  
So ein Anblick ist alles andere als angenehm.

Auch der Anblick deines Kreuzes ist nicht schön.  
Erschüttert möchten wir unseren Blick abwenden.  
Aber wie sieht das Gesicht der Frau aus,  
die der Ehemann verlassen hat;  
das Gesicht der Mutter,  
die ihren krebskranken Sohn versorgt;  
das Gesicht des Vaters,  
der von heute auf morgen entlassen wurde?

Wenn dir die Angst wie Wasser bis zum Halse reicht  
oder du wie festgenagelt auf der Stelle verharrst.  
Wenn du um Hilfe schreist und dich doch keiner hört,  
dann bleibt dir noch als Halt das Kreuz unseres Herrn Jesus Christus.

*(Willi Hoffsümmer)*

Dr. Sonja Sailer-Pfister  
Referat 3./4. Lebensalter