



# Seht das Zeichen, seht das Kreuz

## 13. Sonntag im Lesejahr A

Vorbereitet: -

### Zum Evangelium Mt 10,38: Wer nicht sein Kreuz auf sich nimmt

Eine Meditation zum Lied „Seht das Zeichen, seht das Kreuz“ GL 769 mit Blick auf das Kreuz in der Kirche. Die Meditation schließt mit dem bewussten Kreuzzeichen zu Eröffnung des Gottesdienstes. In der Ansprache kann dann auch die Hinwendung der Arme zu den Nächsten gedeutet werden (Mt 10, 40-42).

### Im Körper das Kreuz erspüren – eine Körpermeditation

Das Evangelium lädt uns heute ein, unseren Blick auf das Kreuz zu richten. Wir Menschen tragen die Form des Kreuzes in uns. Jeder und jede hat hier in der Kirche einen "Standplatz". Wir schauen, wo unsere Füße einen guten Platz finden zum Stehen

#### *Zeit lassen*

Wenn wir einen guten Platz gefunden haben, dann bleiben wir ruhig dort stehen. Wir stehen ganz fest mit dem Boden verbunden. Wir haben einen guten Stand.

Wie ein Baum sich in den Boden verwurzelt, so finden wir einen Ort, in dem wir verwurzelt sind, wo wir gut stehen können.



Vom Boden aus richten wir uns auf in die Höhe, nach oben, dorthin wo am Mittag die Sonne steht, dorthin, wo die Wolken ziehen, hin zum Himmel. Wenn wir aufrecht stehen, dann ist unser Kopf am höchsten dort oben. Über uns hinaus wollen wir wachsen, uns entwickeln. Unsere Sehnsucht liegt im Himmel.

So leben wir zwischen Himmel und Erde: mit den Füßen geerdet und mit dem Kopf "gehimmelt".

Wir spüren unsere eigene Mitte, wenn wir die Hände auf unser Herz legen.

"Ich bin da" können wir von ganzem Herzen sagen, wenn wir so dastehen.





Vom Herzen aus können wir langsam unsere Hände ausbreiten, können wir spüren, dass da auch noch andere da sind: einer rechts und einer links.



Wir breiten die Hände langsam aus.

Wir bleiben wie angewurzelt stehen und breiten langsam unsere Arme aus. Ihr seht schon, wie weit sie reichen werden, wenn die Arme ganz gestreckt werden. Vielleicht berühren wir auch schon einen anderen Menschen, meinen Nachbarn.

Ich bin ganz weit. –

Mit der Zeit werden meine Arme und Hände schwer. Wir sagen manchmal: etwas fällt mir schwer. Andere meinen sogar, dass ihr Leben ihnen schwer fällt.

Aber da stehen Menschen und wir versuchen, mit den Händen diese Menschen zu spüren, sie zu berühren und zu halten. Ich spüre an meiner Hand einen anderen. Wir sind nicht allein da, gemeinsam stehen wir da. Da ist jemand, der mich hält und trägt. Mit der Berührung sage ich: Schön, dass du da bist. Und wir können gemeinsam sagen: Schön, dass wir da sind.



Wir schauen uns an in der Haltung des Kreuzes und singen:

## Liedruf

**GL 769**     *Seht das Zeichen, seht das Kreuz, es bedeutet Leben - nur bis hierher*

Wir schauen auf Jesus Christus, der am Kreuz dargestellt ist:

### *Die Kinder deuten auf das Kreuz*

Das Zeichen des Kreuzes ist für viele Menschen das Erkennungszeichen für das Christentum, für unseren Glauben. Dieses Kreuz hat ein Künstler (evtl. Name nennen wenn der Name bekannt ist) für diese Gemeinde geschaffen und er wollte den Tod Jesu und die Auferstehung als zentralen Glaubensinhalt darstellen. Auch heute im Evangelium werden wir an das Kreuz als Anspruch an uns alle erinnert.

## Lied

**GL 769**     *Seht das Zeichen, seht das Kreuz*

Wir bezeichnen wir uns im Namen des Herrn. Es ist für uns ein Segenszeichen.



Wir bezeichnen uns selbst mit dem Kreuzzeichen: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

## Lied

**GL 769**      *Seht das Zeichen, seht das Kreuz*

