

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---


Grundlage dieser Exerzitien ist das 6. Kapitel des Johannes-Evangeliums. Hier bildet sich der Exerzitienprozess ab. Und wie in einem Brennglas kann die Grundbotschaft unseres christlichen Glaubens darin entdeckt werden.

### 1. Aufbruch und Fundament

Im wörtlichen Sinn Grundlegendes über ein Leben aus dem Glauben an Jesus Christus erfahren wir im 1. Abschnitt von Johannes 6, der Erzählung von der wunderbaren Brotvermehrung.


In den Exerzitien geht es darum, mit Jesus aufzubrechen und im eigenen Leben den „Berg“ zu suchen, der uns zumindest zeitweise über den Dingen stehen lässt. Dann sind die Voraussetzungen gut, sich von ihm beschenken und verwandeln zu lassen.

#### 1.1 Auf zu neuen Ufern

 Danach ging Jesus an das andere Ufer des Sees von Galiläa, der auch See von Tiberias heißt. (Joh 6,1)

 „Die Sehnsucht ist der Anfang von allem.“ (Nelly Sachs)

➤ Jesus bricht auf. Er geht ans andere Ufer. Auf zu neuen Ufern! Das heißt, sich in Bewegung setzen, offen sein dafür, die Welt, das eigene Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten, Neues, vielleicht Ungewohntes zu entdecken. Antrieb und Motivation dafür ist die Sehnsucht – nach mehr Leben und Lebendigkeit.



 Was motiviert Sie dazu, sich auf diese Exerzitien einzulassen?  
Aus welcher Situation / Lebenslage brechen Sie auf? Was erhoffen Sie sich?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN




Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 1.2 Zeichen und Wunder

-  Eine große Menschenmenge folgte ihm, weil sie die Zeichen sahen, die er an den Kranken tat. (Joh 6,2)
- Durch seine Zeichen und Wunder weist sich Jesus als der von Gott gesandte Messias aus, der gekommen ist, um den Menschen das Heil zu bringen. Die Menschen folgen ihm, weil das ihre Neugierde weckt und sie sich auch für sich und ihre Angehörigen Hilfe und Heilung erhoffen.
-  Blicken Sie einmal zurück auf eigene Erfahrungen in Ihrem Leben und auf dem Weg des Glaubens: Haben Sie bei sich selbst oder bei anderen schon etwas erlebt von der heilenden Kraft des Glaubens und der Begegnung mit Jesus Christus?
- Was hat Sie bisher dazu bewogen, als Christin und Ordensfrau zu Jesus zu gehören und ihm zu folgen?

## 1.3 ... muss die Freiheit wohl grenzenlos sein

-  Jesus stieg auf den Berg und setzte sich dort mit seinen Jüngern nieder. Das Pascha, das Fest der Juden, war nahe. (Joh 6,3-4)
-  „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen. Und dann würde, was uns groß und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein.“ (Reinhard Mey)
- Zwar meint Reinhard Mey in seinem bekannten Lied das Fliegen; auf einem hohen Berg aber können sich ähnliche Empfindungen einstellen. Und so sind die Berge in der Bibel Orte, an denen der Mensch über sich hinauswachsen und Gott begegnen kann. Auch der Hinweis auf die Nähe des Pascha-Festes (Erinnerung an den Auszug aus Ägypten) macht deutlich: hier geht es um Befreiung.
-  Geben Sie Ihrem Bedürfnis nach und der Verheißung von Freiheit Raum ... und kommen Sie mit Jesus dazu ins Gespräch.

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 1.4 Das Not-Wendige

- 📖 Als Jesus aufblickte und sah, dass so viele Menschen zu ihm kamen, fragte er Philippus: Wo sollen wir Brot kaufen, damit diese Leute zu essen haben? Das sagte er aber nur, um ihn auf die Probe zu stellen; denn er selbst wusste, was er tun wollte. (Joh 6, 5-6)
- Jesus erkennt die Bedürfnisse der Menschen und ist bereit, diese zu erfüllen. Er kennt aber auch den Kleinglauben seiner Jünger. Philippus auf die Probe stellen heißt, den Kleinmut aufdecken und ermutigende Erfahrungen ermöglichen.
- ⌚ Kennen Sie Ihre Grundbedürfnisse? Können Sie dazu stehen? Wodurch könnte Jesus Sie auf die Probe stellen?

### 1.5 Was ist das für so viele?

- 📖 Philippus antwortete ihm: Brot für zweihundert Denare reicht nicht aus, wenn jeder von ihnen auch nur ein kleines Stück bekommen soll. Einer seiner Jünger, Andreas, der Bruder des Simon Petrus, sagte zu ihm: Hier ist ein kleiner Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische; doch was ist das für so viele! (Joh 6, 7-9)
- Die eigenen Mittel, die menschlichen Ressourcen, sind begrenzt. Scheinbar lohnt es sich erst gar nicht, sie einzusetzen. Aber es ist wichtig, sie zu sehen, zu benennen und anzubieten.
- ⌚ Sehen und kennen Sie Ihre Möglichkeiten, Begabungen? Sind Sie bereit, sie anzubieten und einzusetzen – oder schämen Sie sich dafür, dass sie so klein sind; möchten Sie sie lieber verstecken?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 1.6 Leben in Fülle

- 📖 Jesus sagte: Lasst die Leute sich setzen! Dann nahm Jesus die Brote, sprach das Dankgebet und teilte an die Leute aus, soviel sie wollten; ebenso machte er es mit den Fischen. Als die Menge satt war, sagte er zu seinen Jüngern: Sammelt die übrig gebliebenen Brotstücke, damit nichts verdirbt. Sie sammelten und füllten zwölf Körbe mit den Stücken, die von den fünf Gerstenbroten nach dem Essen übrig waren. (vgl. Joh 6, 10-13)
- 📖 „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließe.“ (Ignatius von Loyola)
- Gottes Möglichkeiten, aus unseren bescheidenen Mitteln, ja aus uns selbst etwas Großes zu machen, sind schier unbegrenzt.
- ⌚ Können Sie daran glauben, sich darauf vorbehaltlos einzulassen?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 2. Dunkelheit und Erschütterung

Eben noch sind die Jünger Zeugen der Größe und Liebe Gottes geworden, der sie teilnehmen lässt an seinem Leben in Fülle.

Kurz darauf aber stürzen sie in eine existentielle Krise: ihr Leben ist bedroht und sie fühlen sich allein gelassen.

Die „Nacht des Glaubens“ und Zweifel gehören zum Christsein dazu.

Lassen Sie sich zusammen mit den Jüngern darauf ein!

### 2.1 Ent-Täuschung

📖 Als die Menschen das Zeichen sahen, das er getan hatte, sagten sie: Das ist wirklich der Prophet, der in die Welt kommen soll. Da erkannte Jesus, dass sie kommen würden, um ihn in ihre Gewalt zu bringen und zum König zu machen. Daher zog er sich wieder auf den Berg zurück, er allein.  
(Joh 6, 14-15)

➤ Die Menschen deuten das Zeichen Jesu zwar richtig, ziehen aber die falschen Schlüsse daraus. – Gottes Angebot ist großzügig und verlässlich, aber nicht zu erzwingen. Wer eigenmächtig darüber verfügen will, tut ihm Gewalt an.

⌚ Was löst der Rückzug Jesu bei Ihnen aus?

Ist Ihr Vertrauen in die Güte Gottes so groß, dass Sie loslassen können, oder neigen Sie dazu, einmal Erreichtes festzuhalten?

### 2.2 Den Alltag in den Blick nehmen

📖 Als es aber spät geworden war, gingen seine Jünger zum See hinab, bestiegen ein Boot und fuhren über den See, auf Kafarnaum zu. (Joh 6,16-17a)

➤ Nach der Ent-Täuschung geht es bergab und in der Dämmerung zurück nach Kafarnaum, dorthin, wo die Jünger wohnen, also zurück in den „grauen“ Alltag. Jesus ist nicht bei ihnen; er bleibt allein auf dem Berg zurück.



⌚ Versuchen Sie, sich in die Situation und das Erleben der Jünger hinein zu versetzen: wie mag ihnen zumute gewesen sein?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN



## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 2.3 Nacht des Glaubens

-  Es war schon dunkel geworden,  
und Jesus war noch nicht zu ihnen gekommen. (Joh 6,17b)
- Es bleibt nicht bei der „Dämmerung“ des grauen Alltags; jetzt bricht die Nacht mit ihrer Dunkelheit herein. Auch das ist nicht einfach eine Zeitan-gabe, sondern die Beschreibung einer Befindlichkeit. Es geht um die ganz dunklen Augenblicke oder Phasen unseres Lebens – und Jesus / Gott lässt immer noch auf sich warten.
-  Wenn Sie sich von Gott oder Jesus in einer schwierigen Situation allein ge-lassen fühlen – wie reagieren Sie innerlich darauf? Wo suchen Sie ihn dann? Woran oder wie würden Sie erkennen, dass er doch da ist?  
Spüren Sie solchen Momenten und Erfahrungen in Ihrem Leben nach. Viel-leicht sind Sie auch gerade jetzt mitten drin. – Wie es auch ist - nehmen Sie es wahr in dem Bewusstsein: das gibt es; auch der Bibel, auch den Jüngern, auch heiligen Menschen ist dieses Erleben nicht fremd.

### 2.4 Haltlos ausgeliefert

-  Da wurde der See durch einen heftigen Sturm aufgewühlt. (Joh 6,18)
- Die Krise verschärft sich. Gerade in dunklen Zeiten, wenn wir besonders auf einen festen Halt – gerade im Glauben – angewiesen sind, scheint oft alles wegzubrechen. Äußerlich und erst recht innerlich aufgewühlt, treiben davon betroffene Menschen dann dahin – ohnmächtig und mit dem Gefühl, ausge-liefert zu sein.
-  Spüren Sie sich wieder in die Situation und das Erleben der Jünger hinein und/oder lassen Sie vergleichbare Erfahrungen aus Ihrem Leben oder Ihrem Umfeld noch einmal gegenwärtig sein.  
Wie konnten / können Sie in solchen Momenten beten?  
Was möchten Sie Gott / Jesus sagen, klagen, vorwerfen ...

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 2.5 Verunsicherung und Angst

- 📖 Als sie etwa fünfundzwanzig oder dreißig Stadien gefahren waren, sahen sie, wie Jesus über den See ging und sich dem Boot näherte; und sie fürchteten sich. (Joh 6,19)
- Auch dieser Vers ist nahe an menschlicher Erfahrung. Wenn in dunklen und aufgewühlten Zeiten Hilfe naht, sich Auswege zeigen, kommt das oft auf ungewöhnliche und unerwartete Weise daher, wird kaum erkannt, verunsichert und macht erst einmal Angst.
- ⌚ Auch hier und heute geht es darum, solche Erfahrungen im eigenen Leben zu verorten.
- Konnten Sie in vergleichbaren Situationen in einer sich abzeichnenden Lösung, einer angebotenen Hilfe erkennen / zulassen, dass Jesus/Gott auf Sie zukommt?

### 2.6 „Ich bin es!“

- 📖 Er aber rief ihnen zu: Ich bin es; fürchtet euch nicht! Sie wollten ihn zu sich in das Boot nehmen, aber schon war das Boot am Ufer, das sie erreichen wollten. (Joh 6, 19-20)
- „Ich bin es.“ – Immer wieder offenbart sich Jesus im Johannes-Evangelium mit diesen einfachen Worten, in denen der Gottesname „Jahwe“ anklingt: „Ich bin“. Und wo Gott/Jesus ist, kann die Angst vergehen: „Fürchtet euch nicht!“
- ⌚ Wie oft haben Sie als Kind gehört, es selbst zu anderen Menschen gesagt: „Du brauchst keine Angst zu haben, ich bin ja bei dir!“ – Was hat diese Zusage bewirkt?
- Am Schluss geht es ganz schnell, vielleicht zu schnell: schon ist das Ziel erreicht. Das sieht in unserer Realität oft anders aus. Da muss manches langsam wachsen, sich entwickeln ...
- ⌚ Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 3. Vom Überleben zum Leben

Worauf kommt es wirklich an im Glauben?

Die Verse dieses Tages sind von Missverständnissen und Erklärungsversuchen geprägt.

Dabei geht es darum, im Glauben erwachsen zu werden und von Gott mehr zu erwarten, als oberflächliche Befriedigung elementarer Bedürfnisse.

Die Menschen um Jesus tun sich schwer damit. Fast scheinen sie überfordert zu sein.

Es steht dabei nicht weniger auf dem Spiel als das eigene Gottesbild, das vielleicht der Korrektur bedarf. Da regen sich möglicherweise Widerstände.

Wie wird es Ihnen in diesem Klärungsprozess ergehen?

### 3.1 Die Zeichen verstehen

- ⌘ Als sie ihn am anderen Ufer des Sees fanden, fragten sie ihn: Rabbi, wann bist du hier her gekommen? Jesus antwortete ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Ihr sucht mich nicht, weil ihr Zeichen gesehen habt, sondern weil ihr von den Broten gegessen habt und satt geworden seid. (Joh 6, 25-26)
- Jesus deckt die Motivation der „Menge“ auf: „Weil ihr satt geworden seid.“ Die Menschen begnügen sich mit oberflächlicher Bedürfnisbefriedigung.  
Gott sorgt selbstlos für alle seine Geschöpfe (vgl. Mt 6,26;28: Vögel am Himmel; Lilien auf dem Feld). Uns Menschen aber möchte er mehr anbieten!
- ⌘ Was erwarten und erbitten Sie von Gott? Können Sie die Zeichen seiner Nähe und Liebe in Ihrem Leben erkennen und verstehen?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 3.2 Mehr als überleben

- 📖 Müht euch nicht ab für die Speise, die verdirbt, sondern für die Speise, die für das ewige Leben bleibt und die der Menschensohn euch geben wird. Denn ihn hat Gott, der Vater, mit seinem Siegel beglaubigt. (Joh 6, 27)
- „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein ...“ (vgl. Mt 4,4). Brot sichert das biologische Überleben; wir aber sind darüber hinaus zum wahren, erfüllten, ewigen Leben berufen. Dabei geht es bei Johannes nicht allein um ein Weiterleben nach dem Tod. Das „ewige Leben“ beginnt hier und jetzt – und reicht über den Tod hinaus.
- ⌚ Gehen Sie heute Ihrer Sehnsucht nach einem wirklich erfüllten Leben nach. Was gehört für Sie dazu? Was ist Ihnen schon gegeben, was fehlt Ihnen noch?

### 3.3 Die Frage nach dem „Machen“

- 📖 Da fragten sie ihn:  
Was müssen wir tun, um die Werke Gottes zu vollbringen? (Joh 6,28)
- Die Menge geht auf Jesus ein. Ihr Interesse am Leben, das von Gott kommt, ist geweckt. Aber gleich folgt das nächste Missverständnis: die Frage nach dem „Machen“: Wie können wir uns dieses „ewige Leben“ „erarbeiten“ oder „verdienen?“  
  
Das erinnert an die Frage des reichen Jünglings: „Was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu gewinnen?“ (Mt 19,16)
- ⌚ Kommt Ihnen diese Art zu fragen bekannt vor? –  
Oder schrecken Sie eher zurück, wenn etwas „in Arbeit ausartet“?  
  
Was haben Sie schon alles getan (oder was glauben Sie, tun zu müssen), um Gott zu gefallen, um „in den Himmel zu kommen“?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 3.4 Allein der Glaube ...

- ⌚ Jesus antwortete ihnen: Das ist das Werk Gottes, dass ihr an den glaubt, den er gesandt hat. (Joh 6, 29)
- Nicht Menschenwerk ist hier gefragt – sondern das Werk Gottes! Der Schlüssel zum wahren Leben liegt im Glauben an den von Gott gesandten Messias. Also: Nicht „machen“, sondern „glauben“. Das könnte so einfach sein und ist oft so viel schwerer als etwas Konkretes, Fassbares zu tun. Glauben heißt: es nicht mehr in der Hand haben, es nicht handhaben zu können.
- ⌚ Wie geht es Ihnen damit, ganz auf den Glauben verwiesen zu sein? Erleben Sie das eher als Erleichterung – oder macht es Sie unsicher und vielleicht sogar ratlos?

### 3.5 Leben für die Welt

- 📖 Sie sagten zu ihm: Welches Zeichen tust du, damit wir es sehen und dir glauben? Was tust du? Unsere Väter haben das Manna in der Wüste gegessen, wie es in der Schrift heißt: Brot vom Himmel gab er ihnen zu essen. Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Nicht Mose hat euch das Brot vom Himmel gegeben, sondern mein Vater gibt euch das wahre Brot vom Himmel. Denn das Brot, das Gott gibt, kommt vom Himmel herab und gibt der Welt das Leben. (Joh 6,30-33)
- Zwei Gegenüberstellungen prägen diese Verse: *Mose* ↔ *der Vater* und *Himmel* ↔ *Welt*. Das von Mose erwirkte Manna war irdische Speise für ein begrenztes Leben; Gottes Gabe geht darüber hinaus. Dieses Brot kommt vom Himmel (aus der Wirklichkeit Gottes) in die (bei Johannes) gottlose, dem Tod verfallene Welt. So wird die Welt mit allen, die zu ihr gehören, mit neuem Leben erfüllt.
- ⌚ Machen Sie sich einmal bewusst, was Ihnen in Ihrer persönlichen „Welt“ gottlos und /oder leblos erscheint. Stellen Sie sich vor, wie von Gott neues Leben hinein kommt.

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 3.6 Jesus – Brot des Lebens

- 📖 Da baten sie ihn: Herr, gib uns immer dieses Brot! Jesus antwortete ihnen: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben. (Joh 6, 34-35)
- Jetzt bittet die (noch immer der „Welt“ verhaftete) Menge um dieses lebendig machende Lebensbrot und erwartet *etwas* von Jesus zu bekommen. Das ist das Stichwort für ihn, *sich selbst* zu offenbaren: allein in der Begegnung mit und im Glauben an Jesus liegt das Leben, das wirklich satt macht.
- ⌚ Was ist Ihre gewohnte Weise, zu beten und Gott zu bitten?  
Womit kann Gott Sie zufrieden stellen?

Kennen Sie die Erfahrung, dass Ihr Glaube an Jesus Christus,  
dass Ihr Gottvertrauen, Ihren Lebenshunger stillt?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 4. Wirkliches Leben ist Beziehung

Wenn es gelingt, der Sehnsucht Raum zu geben, die hinter den alltäglichen Bedürfnissen liegt, ist der Boden bereitet für die wahre Gabe Gottes: ein erfülltes und ewiges Leben.

Jesus offenbart sich als der, durch den dieses Leben in die Welt kommt.

Wir finden dieses Leben in einer lebendigen Beziehung zu ihm.

### 4.1 Widerstand und Murren

📖 Da murrten die Juden gegen ihn, weil er gesagt hatte: Ich bin das Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Und sie sagten: Ist das nicht Jesus, der Sohn Josefs, dessen Vater und Mutter wir kennen? Wie kann er jetzt sagen: Ich bin vom Himmel herabgekommen? (Joh 6,41-42)

➤ Jesus mutet seinen Zuhörer/innen eine Menge zu. Erstens stellt er ihr ganzes bisheriges Glaubensverständnis radikal in Frage, z.B. dadurch, dass er sich selbst über Moses stellt. Und zweitens: Wie kommt er überhaupt dazu, mit einem derartigen Anspruch aufzutreten? Schließlich ist er nicht direkt vom Himmel gefallen. Daher ist es erst einmal verständlich, wenn die Menschen sich dagegen wehren und murren.

⌚ Wie geht es mir, wenn in einer Predigt, in einem Vortrag, in einem Glaubensgespräch meine bisherigen Glaubensgewissheiten und Überzeugungen in Frage gestellt werden?

Erlebe ich z.B. neue theologische Erkenntnisse als Bereicherung und Befreiung – oder empfinde ich sie eher als verunsichernd und bedrohlich?

Kann ich mich darauf einlassen, Korrekturen annehmen – oder löst es eher Widerstände und Ablehnung in mir aus?



Wer oder was kann mir helfen, Veränderungen anzunehmen?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN




## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 4.2 Jesus und der Vater

-  Niemand kann zu mir kommen, wenn nicht der Vater, der mich gesandt hat, ihn zieht ... Niemand hat den Vater gesehen außer dem, der von Gott ist; nur er hat den Vater gesehen. (Joh 6,44.46)
- Wer das Johannes-Evangelium liest, weiß aber zunächst einmal nicht, wo er zuerst hinschauen soll: Nur wer sich von Gott-Vater führen lässt, kommt zu Jesus; nur wer auf Jesus schaut, erkennt den Vater. Das ist vielleicht erst einmal verwirrend. Wenn wir aber nicht ratlos davor stehen bleiben, sondern uns hinein nehmen lassen in diese Beziehung zwischen Vater und Sohn, dann sind wir mitten drin in der göttliche Liebe, dann haben wir das „ewige Leben“.
-  Wie erlebe ich meine Gottesbeziehung? Ist mir der „Vater“ näher oder der „Sohn“? Oder spüre ich da keinen Unterschied?  
Im Blick auf meine Glaubensgeschichte:  
Habe ich durch Jesus zu Gott gefunden – oder über Gott zu Jesus?  
Was kann es für mich bedeuten: Mich hinein nehmen zu lassen in die göttliche Liebe zwischen Vater und Sohn?

### 4.3 Leben aus der Hingabe

-  Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch, (ich gebe es hin) für das Leben der Welt. (Joh 6, 51)
- Nun macht Jesus deutlich, wie und wodurch er der Welt das Leben gibt: indem er sein „Fleisch“, d.h. sein irdisches Leben hingibt. Sein Tod am Kreuz überwindet die Tod bringenden Mächte in der Welt und schafft so neues Leben.
-  So gab der Herr sein Leben, verschenkte sich wie Brot. Wer dieses Brot genommen, verkündet seinen Tod. Geheimnis des Glaubens: im Tod ist das Leben. (Gotteslob 210,2)
-  Dieses Geheimnis erschließt sich unserem Verstand nur schwer. Versuchen Sie, es betend zu betrachten. – Kennen Sie Beispiele, wo Lebenshingabe anderen das Leben erst ermöglicht hat?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 5. Leibhaftig glauben

Um an dem Leben Anteil zu haben, das durch Jesus Christus in diese Welt gekommen ist, müssen wir es uns / müssen wir uns ihn einverleiben. Damals wie heute stellt sich da die Frage: Wie soll das gehen?

Vielleicht erschließt sich Ihnen hier neu, welches Geschenk uns im Sakrament der Eucharistie gegeben ist.

### 5.1 Einverleibung

- 📖 Da stritten sich die Juden und sagten: Wie kann er uns sein Fleisch zu essen geben? Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, das sage ich euch: Wenn ihr das Fleisch des Menschensohnes nicht esst und sein Blut nicht trinkt, habt ihr das Leben nicht in euch. (Joh 6, 52-53)
- Vielleicht haben die Juden das mit dem „Essen“ zu wörtlich genommen? Aber Jesus bekräftigt noch einmal: Ja, es geht um Essen und Trinken. Wer das Leben in sich haben will, muss es sich im wahrsten Sinn des Wortes einverleiben. Eine distanziert geistige Annäherung allein genügt nicht.
- ⌚ Lassen Sie diese Herausforderung bei sich ankommen. Sind Sie bereit, sich Jesus ganz und gar einzuverleiben – oder möchten Sie sich ihn manchmal lieber vom Leib halten?

### 5.2 Eucharistische Gemeinschaft

- 📖 Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, hat das ewige Leben, und ich werde ihn auferwecken am Letzten Tag. Denn mein Fleisch ist wirklich eine Speise, und mein Blut ist wirklich ein Trank. Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, der bleibt in mir, und ich bleibe in ihm. (Joh 6, 54-56)
- Spätestens jetzt ist der Bezug zur Eucharistie zu erkennen. Beim letzten Abendmahl hat Jesus seinen Tod am Kreuz zeichenhaft vorweg genommen: das zerbrochene Brot steht für den hingegebenen Leib, der ausgeteilte Wein für das vergossene Blut. So ist Jesus in den Zeichen von Brot und Wein mit seiner Lebenshingabe *wirklich*, das heißt auch *wirksam* gegenwärtig. Indem wir davon essen, bleiben wir im Leben und das Leben in uns.
- ⌚ Spüren Sie dem nach, vielleicht angereichert mit dem Hymnus „Gottheit tief verborgen“ im Gotteslob bei Nr. 497

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 5.3 Ewiges Leben

- 📖 Wie mich der lebendige Vater gesandt hat und wie ich durch den Vater lebe, so wird jeder, der mich isst, durch mich leben. Dies ist das Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Mit ihm ist es nicht wie mit dem Brot, das die Väter gegessen haben; sie sind gestorben. Wer aber dieses Brot isst, wird leben in Ewigkeit. (Joh 6, 57-58)
- Diese Verse fassen die Brotrede zusammen: Das Leben kommt vom lebendigen Gott, den Jesus liebevoll „Abba“ (Väterchen, Papa) nennt, weil er sein Leben von ihm empfangen hat. Er gibt es an die weiter, die ihn in sich aufnehmen. Und es wird noch einmal betont, dass es dabei nicht um Kalorien und Stoffwechsel für die biologische Existenz geht, sondern um ein erfülltes Leben, das stärker ist als der Tod.
- ⌚ Danken Sie Gott für das Geschenk dieses Lebens und geben Sie ihm Raum!

## 5.4 Vertiefung

Die Eucharistie ist die alltäglichste und gleichzeitig göttlichste Geste, die man sich vorstellen kann. In der Eucharistie gibt Jesus alles. Das Brot ist nicht nur ein Zeichen seines Wunsches, unsere Nahrung zu werden, der Becher ist nicht nur ein Zeichen seiner Bereitschaft, unser Trank zu sein. Brot und Wein *werden* im Geben sein Leib und sein Blut. Ja, das Brot ist sein Leib, gegeben für uns, der Wein ist sein Blut, ausgegossen für uns. So wie Gott für uns in Jesus voll und ganz gegenwärtig wird, so wird Jesus für uns im Brot und Wein der Eucharistie voll und ganz gegenwärtig. Gott ist nicht nur vor vielen Jahren in einem fernen Land Fleisch geworden. Gott wird auch für uns in diesem gegenwärtigen Augenblick der Eucharistiefeyer Speise und Trank, dort, wo wir miteinander um den Tisch versammelt sind. Gott hält nichts zurück, Gott gibt alles. Das ist das Geheimnis der Eucharistie. Die Fleischwerdung und die Eucharistie sind die beiden Ausdrucksformen der unermesslichen, sich selbst gebenden Liebe Gottes. So sind die Hingabe am Kreuz und die Hingabe auf dem Tisch ein und dieselbe Hingabe, das eine vollständige Sich-selbst-Geben Gottes, das sich an die ganze Menschheit in Zeit und Raum richtet.

(nach Henri Nouwen)

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 6. Entschieden glauben

Jesus hat sich als das Brot für das Leben der Welt geoffenbart. Damit provoziert er seine Zuhörer und fordert sie zur Entscheidung heraus.

Stellung beziehen – auch das gehört schließlich zu den Grundvollzügen unseres Glaubens. Dabei scheiden sich die Geister – so wie es auch im 1. Petrusbrief beschrieben ist:

„Denn es heißt in der Schrift: Seht her, ich lege in Zion einen auserwählten Stein, einen Eckstein, den ich in Ehren halte; wer an ihn glaubt, der geht nicht zugrunde. – Euch, die ihr glaubt, gilt diese Ehre. Für jene aber, die nicht glauben, ist dieser Stein, den die Bauleute verworfen haben, zum Eckstein geworden, zum Stein, an den man anstößt, und zum Felsen, an dem man zu Fall kommt. Sie stoßen sich an ihm, weil sie dem Wort nicht gehorchen. (Vgl. 1 Petr 2,4-6)

Lassen Sie sich nun zum Abschluss der Exerzitien auf diese Herausforderung ein!

### 6.1 Ablehnung

- 📖 Viele seiner Jünger, die ihm zuhörten, sagten:  
Was er sagt, ist unerträglich. Wer kann das anhören? (Joh 6, 60)
- Jesus stößt auf Widerstand. Selbst für seine Jünger, die schon ein Stück Weg mit ihm gegangen sind, bleiben seine Worte unverständlich und damit unerträglich. Wie sollen dann erst die reagieren, denen Jesus fremd ist?
- ⌚ Sie sind den Weg bisher mitgegangen. Regt(e) sich auch bei Ihnen bisweilen Widerstand? Womit tun Sie sich schwer?
- 📖 „Kann denn ein Brot so klein für uns das Leben sein? – Kann denn ein Becher Wein für uns der Himmel sein?“ (W. Willms)
- ⌚ Drücken diese Liedverse auch Ihre Fragen / Zweifel aus?  
Oder welche Antwort(en) haben Sie für sich gefunden?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

---

## 6.2 Glaube ist Geschenk

📖 Jesus erkannte, dass seine Jünger darüber murrten, und fragte sie:  
Daran nehmt ihr Anstoß? ... Aber es gibt unter euch einige, die nicht glauben. ... Und er sagte: Deshalb habe ich zu euch gesagt:  
Niemand kann zu mir kommen, wenn es ihm nicht vom Vater gegeben ist.  
(Vgl. Joh 6, 61-65)

➤ Das Un-Glaubliche zu glauben, das Gott in Jesus allen Menschen anbietet, aber auch zumutet, geht über menschliches Vermögen hinaus. Darum ist nicht nur das Leben, sondern auch der Glaube daran unverfügbares Geschenk. Wir sind frei, es anzunehmen oder abzulehnen.

⌚ Wie reagieren Sie auf den Unglauben in sich selbst und bei anderen Menschen, vor allem in Ihrer Umgebung?

Können Sie mit dem Vater eines kranken Jungen (im Markus-Evangelium 9,24) beten: „Herr, ich glaube; hilf meinem Unglauben!“?

## 6.3 Rückzug

📖 Daraufhin zogen sich viele Jünger zurück und wanderten nicht mehr mit ihm umher. (Joh 6, 66)

➤ Enttäuscht, verärgert, gelangweilt ... wenden sich viele ab. Damals wie heute haben Menschen die Freiheit, sich abzuwenden – was immer die Motive sein mögen. Für etliche war das Thema Jesus damit vielleicht für immer beendet; bei anderen mag eine Traurigkeit oder Leere im Herzen zurückgeblieben sein.

⌚ Versuchen Sie, sich in diese Leute hineinzusetzen: in die, die damals gegangen sind und in die, die heute gehen.

Ist Ihnen selbst manchmal nach weggehen zumute? Warum? – Können Sie es aushalten, wenn andere gehen – z.B. in der eigenen Familie oder engsten Umgebung?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

## Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

### 6.4 Frei, JA zu sagen oder NEIN

📖 Da fragte Jesus die Zwölf:

Wollt auch ihr weggehen? (Joh 6, 67)

- Die anderen sind von sich aus gegangen. Es wäre nur zu verständlich, wenn Jesus jetzt an seine engsten Vertrauten appellieren würde: bleibt wenigstens ihr bei mir; lasst mich nicht im Stich! Seine Frage: „Wollt auch ihr gehen?“ aber ist kein pädagogischer Trick. Für das Reich Gottes taugt nur, wer sich in größtmöglicher Freiheit bewusst dafür entschieden hat. Diese Freiheit ist Geschenk Gottes. Es steht in unserer Verantwortung, sie zu Gunsten des Lebens zu nutzen.
- ⌚ Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen Sie vor der Wahl gestanden haben, Ihrem Glauben und damit Jesus treu zu bleiben – oder sich (verärgert, enttäuscht, ratlos ...) abzuwenden? – Können Sie sich in eine solche Lage versetzen? – Wie haben Sie entschieden / würden Sie entscheiden?

### 6.5 Lebens – Entscheidung

📖 Simon Petrus antwortete ihm: Herr, zu wem sollen wir gehen?

Du hast Worte des ewigen Lebens.

Wir sind zum Glauben gekommen und haben erkannt:

Du bist der Heilige Gottes. (Joh 6, 68-69)

- Die Entscheidung für Jesus ist die Entscheidung für das Leben. Sie ist eigentlich alternativlos – und dennoch immer wieder neu notwendig. Tag für Tag sind wir wie einst das Volk Israel mit der Aufforderung Gottes konfrontiert: „Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit du lebst, du und deine Nachkommen.“ (Vgl. Dtn 30,19)
- ⌚ In welchen konkreten, alltäglichen Situationen sind Sie zu dieser Entscheidung herausgefordert? Woran erkennen Sie dann, ob Sie sich für das Leben oder dagegen entschieden haben? Wie fühlt es sich im Nachhinein an?

# WER GLAUBT, HAT DAS EWIGE LEBEN

Exerzitien zum 6. Kapitel des Evangeliums nach Johannes

---

## 6.5 Rückblick

Nehmen Sie nun die Zeit der Exerzitien im Alltag insgesamt in den Blick:

- Wie hat sich Ihnen die Botschaft von Joh 6 erschlossen? Was ist Ihnen dabei über sich selbst, über Gott und Jesus Christus, über sein Lebensangebot für Sie und für die Welt deutlich(er) geworden?
- Kann das auch künftig dazu beitragen, dass Ihr Leben gläubiger und Ihr Glaube lebendiger wird?
- Fassen Sie die Glaubenserfahrung dieser Wochen in einem Kernsatz zusammen:

---

---

---

---

## 6.6 Weitergehen

- 6 Tage haben Sie sich nun auf Ihrem Glaubensweg durch das 6. Kapitel des Johannes-Evangeliums und die Impulse dazu begleiten lassen.

Jesus hat Sie dabei wieder neu dazu eingeladen, ganz aus der Begegnung mit ihm zu leben. Wir können ihn aufnehmen im Hören auf sein Wort und im Empfang des Lebensbrottes in der heiligen Eucharistie.

Das mag Ihnen Kraft geben für Ihren weiteren Lebensweg. Dazu am Schluss noch eine Ermutigung des Glaubenszeugen P. Alfred Delp SJ († 1945):

**Lasst uns dem Leben trauen,  
weil wir es nicht alleine leben müssen, sondern Gott es mit uns lebt!**