

## 9. März 2025 – Sonntag Invocavit

Tief einatmen – Luftholen



Die Kraft dafür finden wir im heutigen Predigttext: „Lasst uns also voller Zuversicht vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten. So können wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden. Und so werden wir zur rechten Zeit Hilfe bekommen.“

## LESUNG aus dem Matthäusevangelium, Kapitel 4,1–11

Danach wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt. Dort sollte er vom Teufel auf die Probe gestellt werden. Jesus fastete 40 Tage und 40 Nächte lang. Dann war er sehr hungrig. Da kam der Versucher und sagte zu ihm: »Wenn du der Sohn Gottes bist, befehl doch, dass die Steine hier zu Brot werden!« Jesus aber antwortete: »In der Heiligen Schrift steht: ›Der Mensch lebt nicht nur von Brot. Nein, vielmehr lebt er von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.‹« Dann nahm ihn der Teufel mit in die Heilige Stadt. Er stellte ihn auf den höchsten Punkt des Tempels und sagte zu ihm: Wenn du der Sohn Gottes bist, spring hinunter! Denn in der Heiligen Schrift steht: ›Er wird seinen Engeln befehlen: Auf ihren Händen sollen sie dich tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.‹« Jesus antwortete: »Es steht aber auch in der Heiligen Schrift: ›Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen!‹« Wieder nahm ihn der Teufel mit sich, dieses Mal auf einen sehr hohen Berg. Er zeigte ihm alle Königreiche der Welt in ihrer ganzen Herrlichkeit. Er sagte zu ihm: »Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest!« Da sagte Jesus zu ihm: »Weg mit dir, Satan! Denn in der Heiligen Schrift steht: ›Du sollst den Herrn, deinen Gott, anbeten und ihn allein verehren!‹« Daraufhin verließ ihn der Teufel. Und es kamen Engel und sorgten für ihn.

## PREDIGTTTEXT aus dem Hebräerbrief, Kapitel 4,14–16

Wir haben einen großen Hohepriester, der alle Himmel durchschritten hat: Es ist Jesus, der Sohn Gottes. Lasst uns also an dem Bekenntnis zu ihm festhalten! Er ist kein Hohepriester, der nicht mit unseren Schwachheiten mitleiden könnte. Er wurde genau wie wir in jeder Hinsicht auf die Probe gestellt. Nur war er ohne Sünde. Lasst uns also voller Zuversicht vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten. So können wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden. Und so werden wir zur rechten Zeit Hilfe bekommen.

## GEDANKEN zum Predigttext

Inmitten einer Welt voller Unsicherheit und Angst einen Moment innezuhalten und durchzuatmen ist nicht einfach. Angesichts von Krieg, Gewalt und stetiger Panik, die oft den Atem rauben, zeigt uns die Botschaft, dass Jesus – der „alle Himmel durchschritten hat“ – unser Mittler zwischen dem Göttlichen und dem Menschlichen ist. Er kennt den Himmel in all seiner Unermesslichkeit und ist zugleich in unserer alltäglichen, oft von Zweifeln und Ängsten geprägten Welt zuhause.

Jesus erlebte die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle – von Angst und Schwäche bis hin zu Freude und Sehnsucht – er blieb dabei ohne Sünde, denn er war nie von Gott getrennt. Durch ihn haben wir Zugang zu Gottes Gnade und Barmherzigkeit. Jeder bewusste Atemzug, den wir nehmen, symbolisiert diese ständige Kraftquelle des Lebens, die uns auch in herausfordernden Zeiten neue Energie schenkt.

Im Licht der beginnenden Fastenzeit und der Aktion „7 Wochen ohne Panik“ werden wir ermutigt, den Blick vom Hektischen abzuwenden und uns auf das Wesentliche zu besinnen: die unmittelbare Gegenwart Gottes. Lassen Sie uns in dieser Fastenzeit bewusst innehalten, tief Luft holen und immer wieder neu erfahren, dass in jedem Atemzug die Liebe Gottes mitschwingt.

## PSALM 91,1–6.9–12 (Basisbibel)

Wer unter dem Schutz des Höchsten wohnt,  
wer im Schatten des Gewaltigen die Nacht verbringt,

der sagt wie ich über den Herrn:  
»Meine Zuflucht ist er und meine Burg,  
mein Gott, dem ich vertraue!«

Ja, er rettet dich vor dem Netz des Jägers,  
vor den Verderben bringenden Pfeilspitzen.

Er breitet seine Schwingen aus über dir.  
Unter seinen Flügeln findest du Zuflucht.  
Wie ein Schild schützt dich seine Treue,  
wie eine Schutzmauer umgibt sie dich.

Du brauchst keine Angst mehr zu haben:  
weder vor den Gefahren, die in der Nacht drohen –  
noch vor den Pfeilen, die am Tag daherfliegen.

Du brauchst dich nicht zu fürchten:  
weder vor der Pest, die sich heimlich ausbreitet –  
noch vor den Seuchen, die offen wüten.

Ja, du sagst wie ich: »Der Herr ist meine Zuflucht!«  
Beim Höchsten hast du ein Versteck gefunden.

Kein Unheil wird über dich hereinbrechen  
und kein Schicksalsschlag wird dein Zelt treffen.

Denn er wird seinen Engeln befehlen,  
dich zu beschützen, wohin du auch gehst.

Auf ihren Händen werden sie dich tragen,  
damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.