

Predigt Friedensappell in jeder Hl. Messe. Gründonnerstag 2026

Was hat die Hl. Messe mit Frieden und unserer Sehnsucht nach Frieden zu tun? Kann die Feier der Hl. Messe mithelfen, dass wir Menschen friedlicher sind und werden?

Ich hoffe, deine Antwort ist ein klares und überzeugtes Ja. Die Hl. Messe hilft uns zu mehr Frieden. Sie enthält unausgesprochen und ausgesprochen viele motivierende Zusagen und einen großen Friedensapell. Ich möchte diese Überzeugung heute am Gründonnerstag mit zwei Gedanken verbinden: mit dem Blick auf das letzte Abendmahl Jesu und mit dem Blick auf einzelne Teile der Hl. Messe.

Jesus handelt beim letzten Abendmahl gewaltfrei und kreativ

Starten wir mit dem Blick auf das letzte Abendmahl Jesu: Dieses ereignet sich in einer dramatischen Zeit für Jesus, es ist wahrlich eine Zerreißprobe und Nagelprobe für seine Geduld und seine Friedensbotschaft.

- Am Palmsonntag schreien die Leute: Hosianna dem Sohn Davids, bald werden sie „Ans Kreuz mit ihm“ rufen.
- In den Tagen nach dem Einzug in Jerusalem ist Jesus ein Spielball der Intrigen und Interessen verschiedenster Gruppen.
- Judas sitzt beim Abendmahl im Kreis der Jünger. Bald wird er mit anderen zusammensitzen und dann ist er allein.
- Petrus klopft beim Abendmahl große Sprüche. „Herr, ich bin sogar bereit, mit dir ins Gefängnis und in den Tod zu gehen.“ Doch in wenigen Stunden wird er dreimal sagen: Ich kenne diesen Menschen nicht.
- Jesus wäscht beim Abendmahl den Jünger die Füße. Bald wird Pilatus die Hände ins Wasser strecken und sagen: „Ich wasche meine Hände in Unschuld.“

Und wie reagiert Jesus mitten in dieser Zerreißprobe? Er feiert Jesus das letzte Abendmahl und handelt ganz anders, ja konträr zur widersprüchlichen Umgebung:

- Jesus feiert das jüdische Paschafest, das große Fest der Befreiung aus der Sklaverei, und deutet es in der Hl. Messe ganz neu als seinen neuen ewigen Bund mit uns Menschen.
- Jesus schenkt sein Leben her: „Das ist mein Leib, das ist mein Blut!“
- Jesus lädt zum großen Mahl der Liebe ein und vererbt es der ganzen Menschheit als Testament, er sucht alles andere als Rache. Auch der Aufruf zu moralischen Höchstleistungen ist nicht sein Lösungsansatz.

Wenn das kein Beitrag zu Frieden und zu einer friedlichen Welt ist, was dann? Mir jedenfalls ist Jesus mit der Waschschüssel zur Fußwaschung viel lieber als Panzer und Kriegswaffen.

Heilige Messe als Motivation zum Frieden

Nach dem Blick auf die Nagelprobe des letzten Abendmahls jetzt der Blick auf die Heiligen Messe selbst: Ich frag mich oft: Wie kann die Feier der Hl. Messe mithelfen, dass wir Christen und Christinnen mehr vom Geist des Friedens erfüllt sind, dass wir Boten und Botinnen des Friedens werden und durch die Feier der Hl. Messe Gefühle des Hasses, der Eifersucht und der Intrigen aus unserem Herzen verschwinden?

Zunächst ein ganz praktisches Argument:

- Die Hl. Messe ist für viele von uns jene Stunde, in der wir nicht hundert Sachen gleichzeitig machen. Allein, dass wir das Handy in dieser Stunde nicht nehmen, hilft, mehr Aufmerksamkeit und das Zuhören zu lernen.
- Die Hl. Messe ist jene Stunde, in der wir hoffentlich zur Ruhe kommen und ruhig werden, weg von der Hektik und dem Getriebensein hin zur Sammlung und Gelassenheit.

Und dann die einzelnen Teile der Hl. Messe. Ich lade euch ein, sich immer wieder neu vorzunehmen, einen speziellen Teil ganz besonders mit Freude und Aufmerksamkeit mitzufeiern:

- Z.B. den Bußakt und das Schuldbekenntnis: Dieser hilft mir, nicht so zu tun, als ob bei mir alles in Ordnung ist und nur die anderen Fehler machen. Wenigstens vor Gott darf ich ehrlich sein und so da sein, wie ich gerade bin. Viele lügen ja in erster Linie sich selbst an.
- Oder das bewusste Hören der Bibelworte: Viele Bibelworte sind eine Einladung zum Frieden, zur Liebe, zum Vertrauen und zur Gelassenheit.
- Auch die Gabenbereitung ist ein Friedensbeitrag: Es geht hier darum, das richtige Geben und Nehmen zu üben. Wer immer nur nimmt, wird gierig und egoistisch. Wer nie etwas bekommt, hungert innerlich aus.
- Und die Hl. Wandlung sowieso. Sie sagt, dass ich mich verwandeln lassen darf. Ich kann mich weiterentwickeln und muss nicht immer bleiben, wie ich bin.
- Das Vaterunser ist wohl das beste Friedensgebet, es passt immer.
- Bei der Verbindung Hl. Messe und Frieden fällt mir auch der Friedensgruß ein. Ich denke dabei an ein Ehepaar, das den sonntäglichen Friedensgruß als wöchentliche Chance nützt, sich gegenseitig um Verzeihung zu bitten.
- Und schließlich das refrainmäßige Lamm Gottes. „Lamm Gottes, die nimmst hinweg die Sünden der Welt“ Dieses Gebet drückt das Bekenntnis aus, dass Gott die Sünden hinwegnimmt. Er befreit und erlöst die Welt wirklich.

Ihr seht: Jede Hl. Messe ist eine Friedenszusage und ein Friedensapell. Heute am Gründonnerstag dürfen wir besonders dafür danken.

Einstimmung Gründonnerstag 2026

Letztes Abendmahl und Friedensbotschaft Jesu

Wir schauen heute am Gründonnerstag mit großer Aufmerksamkeit und Dankbarkeit auf Jesus den Friedenskönig. Wir tun dies anhand der Friedensgedanken, die Papst Leo bei seiner Predigt am Palmsonntag formuliert hat.

Als König des Friedens zieht Jesus am Palmsonntag in Jerusalem auf einem Esel und nicht auf einem Pferd ein.

Als König des Friedens feiert Jesus das letzte Abendmahl und schenkt sich in der Heiligen Messe für immer der ganzen Welt. Das ist sein Testament, das ist seine Liebe ohne Widerruf.

Blicken wir auf Jesus, der sein Leben liebevoll für die Menschheit hingibt, während andere zu Schwertern und Stöcken greifen.

Als König des Friedens gebietet er seinem Jünger Petrus sofort Einhalt, als dieser das Schwert zieht, um ihn mit Gewalt zu verteidigen.

Wenn wir auf den gekreuzigten Jesus blicken, sehen wir die Kreuze der Menschheit. In seinen Wunden sehen wir die Wunden so vieler Frauen und Männer von heute.

Christus, der König des Friedens, ruft uns in der heiligen Messe zu: Gott ist Liebe! Habt Erbarmen! Legt die Waffen nieder, denkt daran, dass ihr Brüder und Schwestern seid!