

Katharina Barth-Duran

# 40 Tage mit meiner Königin

Aufstehen zum Leben  
Ein spiritueller Weg

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
www.herder.de

Die Bibeltexte sind entnommen aus:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift  
des Alten und Neuen Bundes.  
Vollständige deutsche Ausgabe*



© Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2005

Das Gebet auf S. 114f. sowie der Text auf S. 105f. erschienen bereits  
in den Liturgischen Bausteinen 2010, Materialien zur Fastenaktion,  
© MVG Medienproduktion, Aachen, S. 53 bzw. S. 52f.

Der Text auf S. 112f. ist bereits an folgender Stelle erschienen:  
Barth-Duran, Katharina: Wege des Verstehens – Orte der Einheit  
© Erbe und Auftrag, Benediktinische Zeitschrift – Monastische Welt,  
Heft 4/10, 2010., S. 403–412.

Umschlaggestaltung, -motiv und Illustrationen im Innenteil:  
Sabine Hanel, Gestaltungssaal  
Satz: Carsten Klein, Torgau  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39238-2  
ISBN E-Book 978-3-451-82652-8

*Für meine Töchter und Enkel­töchter  
und alle mutigen Frauen der Zukunft*



# Inhalt

Vorwort.....	9
Die Königin in mir entdecken.....	12
1. Woche	
Mit meiner Königin in der Wüste.....	25
2. Woche	
Mit meiner Königin im Licht.....	47
3. Woche	
Mit meiner Königin im Garten.....	62
4. Woche	
Mit meiner Königin die geliebte Tochter wiederfinden .....	80
5. Woche	
Mit meiner Königin befreit zum Leben .....	97
6. Woche: Heilige Woche	
Mit meiner Königin beim Brotbrechen .....	116
Auferstehung	
Was für ein Fest! .....	134
Die Autorin .....	144



# Vorwort

Um eine Königin soll es in diesem Buch gehen. Um meine Königin, deren Königtum nicht von dieser Welt ist. Ihre königliche Würde ist nicht auf Reichtum, Schönheit und Macht gegründet. Sie ist alles andere als makellos, fehlerfrei und perfekt. Ja, ihre Schönheit kommt sogar von diesen Unebenheiten, Schwächen, Äußerlichkeiten, mit denen wir uns oft so schwertun.

Meine Königin steht auch nicht in der Erbfolge einer reichen Dynastie, der das Geschick ganzer Völker und Länder in die Wiege gelegt ist. Von ihr lese ich nichts in den Klatschspalten der bunten Illustrierten. Sie gehört nicht zu den VIPs, deren Glanz und Schicksal Woche für Woche die einfachen Leute auf der Straße interessieren könnten. Nein, sie gehört selbst zu diesen einfachen Leuten auf der Straße. Auch wenn sie vielleicht übersehen wird, ist sie keinesfalls unsichtbar.

Ein Abbild meiner Königin steht jetzt vor mir. Sie ist etwa 40 cm groß, aus einem alten Eichenbalken geschnitzt, die Augen geschlossen, ein Lächeln auf den Lippen und in aufrechter Haltung. Ihre Kleidung besteht aus einem schlichten weißen Gewand, das mich an mein Taufkleid erinnert. Seit einem Jahr darf ich sie beherbergen, die Skulptur meiner Königin. Es tut mir gut, sie vor mir zu sehen, weil sie mir Wesentliches zeigen kann, etwas, was mir zuinnerst ist.



## Vorwort

Meine kleine Königin aus Holz hat mich zu diesem Buch inspiriert und will uns in den nächsten 40 Tagen begleiten. Das kann sie behutsam und einfühlsam. Sie versteht es, in jedem Menschen seine besten Seiten hervorzurufen und seine eigene innere königliche Würde zu entdecken. So geht es in diesem Buch auch um die innere Königin und den inneren König, die jede und den jeder von uns im eigenen Inneren entdecken kann.

In den kommenden 40 Tagen wird uns die Königin in den Kapiteln dieses Buches durch ganz verschiedene Lebenssituationen und wechselnde Lebensphasen begleiten.

Innere Landschaften unserer Seele tauchen vor uns auf, wenn wir mit meiner Königin in einer Wüste, im Licht oder im Garten unterwegs sind. Sie kann unseren Blick lenken auf Reifen und Verkümmern. Im Missachtetsein und menschlichen Verurteilen hilft sie, die verlorene Tochter und den Weg in die Freiheit wiederzufinden. Letztendlich unterstützt sie uns zur eigenen Hingabe beim Brotbrechen.

Der Weg, zu dem ich Sie einladen möchte, ist ein spiritueller Weg, auf dem wir einem König folgen, dessen Königtum nicht von dieser Welt ist. »Jesus von Nazareth – König der Juden« lautete die Inschrift, die Pilatus am Schandpfahl über dem Gekreuzigten anbringen ließ.

Gerade weil ich eine Frau bin und Jesus sich nicht über sein Mannsein definieren lässt, ist es mir auf meinem eigenen spirituellen Weg immer wichtiger geworden, immer deutlicher meine innere Königin wahrzunehmen, die in sehr naher

Verbindung zu diesem König Jesus steht, dessen Königreich anders als die Königreiche dieser Welt ist. Es hat mit meiner Würde, mit meiner Berufung und meinem eigenen Weg zu tun, wenn ich von und zu meiner Königin spreche.

Auf meinem Weg waren es immer wieder Menschen und Orte, die mir den nächsten Schritt gezeigt haben. So war es auch bei meiner Begegnung mit Ralf Knoblauch in Bonn. Er ist Diakon, Schnitzer und Künstler. In seiner Pfarrhaus-Scheune stand plötzlich eine große Schar geschnittener Könige und Königinnen vor mir. Inzwischen sind sie in aller Welt zu Hause: in Brennpunktvierteln, bei obdachlosen und arbeitslosen Menschen, bei Alleinerziehenden und Kirchenfrauen, bei Toilettenfrauen in den Bahnhöfen der Großstadt, in Psychiatrien oder Heimen, in Slums, Flüchtlingslagern und auf Rettungsschiffen – überall Königinnen und Könige, Kinder, Frauen und Männer mit königlicher Würde.

Ja, wir alle können unseren Lebensweg mit königlicher Würde gehen, wie Jesus, der Menschensohn, es uns vorgelebt hat.

Die jüdischen Wurzeln seines und unseres Glaubens, das Geheimnis des Pascha-Mysteriums, begründen diesen Weg zum Leben, ein Aufstehen zum Leben, das wir nicht nur an Ostern feiern können. »Täglich gehen wir diesen Weg – durch Leiden und Sterben hindurch bis zur Auferstehung«, sagte Frère Roger aus Taizé, und so wünsche auch ich mir, dass wir ein »Fest ohne Ende« feiern können –

von Herzen

*katharina*

# Die Königin in mir entdecken



## Aschermittwoch

Liebe Königin,

Du wirst Dich wundern, dass ich Dir schreibe, wo wir doch unter einem Dach leben und uns täglich begegnen. Ab und zu habe ich das Bedürfnis, wieder aufmerksam zu werden auf das Alltägliche, Gewohnte und auf vertraute Menschen, die zu meinem Leben gehören. Wenn sie mir genommen würden oder sie plötzlich gehen müssten, würde mir so vieles fehlen. Es ist wie mit der Luft zum Atmen. Nichts ist selbstverständlich!

Und so hat mein Brief auch etwas mit meinem dankbaren Herzen zu tun und mit der Freude darüber, dass wir uns begegnet sind. Eigentlich warst Du ja schon immer in meinem Leben, vielleicht näher, als ich mir selber bin. Aber sich selbst kennenzulernen und sich immer vertrauter zu sein, das braucht manchmal Jahre.

Wie froh war ich, als ich Dich endlich entdeckt hatte!

Als ich Dich in der Künstlerwerkstatt von Ralf Knoblauch in Bonn stehen sah, schienst Du mir so etwas wie mein inneres Ebenbild zu sein. Wenn Ralf nicht in seiner Künstlerwerkstatt kreativ ist, ist er als Diakon und Seelsorger in seinem Brennpunktviertel unterwegs. Ihn bewegt das Anliegen, jedem Menschen seine eigene Würde sichtbar zu machen. Seine Kunst besteht darin, sogar aus einem alten Holzklotz noch ein lebendiges Gesicht, einen Menschen, eine Königin oder einen



## Die Königin in mir entdecken

König werden zu lassen. Das ist wirklich eine ganz besondere Kunst!

So sah ich bei ihm eine ganze Königinnenschar vor mir aufgereiht, auch Könige, und ich durfte aussuchen, welche Königin nun zu mir gehören sollte.

Warum ich gerade Dich ausgewählt habe, meine Königin? Das kann ich nicht mehr genau sagen. Du bist weder auffallend groß noch schön. Vielleicht hatte ich gar keine andere Wahl. Jedenfalls trägst Du wie alle anderen ein schlichtes, weißes Gewand, hast Deine Augen geschlossen und ein Lächeln auf den Lippen. Ganz freundlich bist Du mir begegnet und eine tiefe Ruhe kam zu mir, als ich Dich ansah. Das war wohl ausschlaggebend. Denn ich habe Dich gebraucht nach diesem Winter.

Der letzte Winter war hart. Du weißt, welche Lasten und Sorgen mich damals niederdrückten. Du kennst meine Familie, die Kirche, die Welt. Alle sind wir miteinander verwoben. Oft reicht meine winzige Kraft nicht aus, um dieses Chaos, ein Wirrwarr aus dem Machtgehabe der Mächtigen und der Not und dem Leid der Armen und Kleinen, zu ertragen. Es ist gut, Dich als Stütze an meiner Seite zu wissen, meine Königin! Gerade jetzt, wo eine besondere Zeit beginnt.

Der Frühling kommt und das große Osterfest ist in Sicht.

Geteilte Freude ist doppelte Freude, wenn wir gemeinsam das Gesicht den Sonnenstrahlen entgegenstrecken, die ersten zarten Blumen bestaunen oder uns aufs Fahrrad setzen und

durch die Felder fahren, in denen hier und da frisches Grün zu sprießen beginnt.

Und geteiltes Leid ist halbes Leid. Immer wieder werden liebe Menschen in unserer Nähe krank, alt und müssen sterben. Oder es gibt Katastrophen und Streit, selbst unter Geschwistern, ja weltweit gesehen eine unglaubliche Menge an Hass, Krieg, Elend und Hunger. Auch kommen Gier und Unachtsamkeit hinzu, die unseren wunderschönen Planeten zerstören und alle Kreaturen leiden lassen.

Ich kenne einen großen König, der davon zutiefst betroffen war, den es sogar das eigene Leben gekostet hat, dieses Leid der Welt zu tragen. Lass uns gemeinsam gehen. Lass uns gemeinsam die Erinnerung pflegen an sein Königreich der Liebe und des Verstehens. Es kann auch heute noch unter uns wachsen. Wenn sein Reich unter uns wächst, wächst auch der Wert und die Würde eines jeden Menschenlebens und setzt uns eine goldene Krone auf, Dir und mir –

von Herzen

*katharina*



## Zum Weiterlesen

*Jesus spricht von Gott als unserem Vater, der das Verborgene sieht. Nach innen sollen wir gehen, in die eigene Kammer, ins Verborgene. Da innen, im Herzen, sollen wir anfangen. Das ganze Leben, es wird nur von innen heraus gut.*

### Vom Almosen und vom Fasten (Matthäus 6,1–6.16–18)

Achtet darauf, dass ihr eure Gerechtigkeit nicht vor den Menschen übt, um von ihnen gesehen zu werden; sonst habt ihr keinen Lohn bei eurem Vater, der im Himmel ist.

Wenn du also Almosen gibst, so lass nicht vor dir her trompeten, wie es die Heuchler in den Synagogen und in den Gassen machen, um von den Menschen gelobt zu werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon erhalten. Du aber, wenn du Almosen gibst, dann soll deine Linke nicht wissen, was deine Rechte tut, damit dein Almosen im Verborgenen bleibt. Dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird dir vergelten.

Wenn ihr betet, so seid nicht wie die Heuchler; denn sie beten gern, wenn sie in den Synagogen und an den Straßenecken stehen, um sich vor den Leuten zu zeigen. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer und schließe deine Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird dir vergelten. [...]

Wenn ihr fastet, so schaut nicht finster drein wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haar und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird dir vergelten.



## Mit dem Evangelium in den Alltag gehen

### Eine aufrechte Haltung einüben

Sie sitzt vor mir, schwächling und schmal, irgendwie in sich zusammengesackt, vornübergebeugt, als sei die Last auf ihren Schultern viel zu schwer. Ich kenne sie schon eine ganze Weile, weiß, dass sie vor Kurzem die Entscheidung getroffen hat, ihren Mann nach vier Jahrzehnten Ehe zu verlassen. Ist ausgezogen aus dem gemeinsamen Haus, hat sich eine eigene Wohnung gesucht, auch wenn sie rechnen muss und ihr mit der kleinen Stelle nicht viel Geld im Monat zum Lebensunterhalt bleibt.

»Ich komme mit wenig zurecht«, sagt sie, und dass ihr Mann sie gedemütigt und beschämt hätte. Jetzt frei zu sein, wiege alles auf. Ein Neuanfang, den sie sich gewünscht, der sie aber auch sehr viel Kraft gekostet hat. Erschöpft sieht sie aus und gebeugt.

Unweigerlich muss ich an meine Königin und ihre aufrechte Haltung denken. Ich beginne, ihr von dieser Königin zu erzählen, wie sie mir begegnet ist und mir helfen kann, gerade und aufrecht meinen Weg zu gehen. »Eine innere Königin«, sage ich, »die auch in Ihnen lebt.«

Sie schüttelt den Kopf. »Ich und eine Königin!? Undenkbar! Das ist so weit weg, das passt überhaupt nicht.«

Ich widerstehe der Versuchung, sie von etwas zu überzeugen, was sie momentan nicht nachvollziehen kann, und zeige ihr ein Foto von meiner Königin, die so gar nicht den üb-

lichen Queen-Klischees entspricht: »Schauen Sie, die hier ist anders ...«

Ich bemerke, wie aufmerksam sie jetzt hinschaut und wie überrascht sie ist.

»Nächstes Mal werde ich sie mitbringen, meine Königin«, verspreche ich.

Es ist die aufrechte Haltung meiner Königin, die auch mir helfen kann, besonders wenn ich erschöpft und niedergeschlagen bin. Dann schaue ich sie an, wie sie dasteht, ganz und gar nicht hochnäsig, aber erhobenen Hauptes.

Auch ich könnte es versuchen, nicht den Kopf einzuziehen, sondern mich aufrecht zu halten. Mit entspannten Schultern Wirbel für Wirbel zu spüren, dass da eine Säule in mir ist, die mich tragen und aufrichten will, mir Halt, Haltung und Würde verleiht.



## Wie wäre es, in den nächsten Tagen ...

- die Königin in mir zu entdecken?
- wahrzunehmen, was mich mit Würde krönt?
- einmal dem nachzuspüren, was mein Leben wertvoll macht?
- das Wesentliche innen und nicht außen zu suchen?
- den eigenen inneren Reichtum kennenzulernen?