

Sarah Gaffuri

Gelobt seist du

Mit dem Sonnengesang
durch die Fastenzeit

Patmos Verlag

Inhalt

Bevor wir uns aufmachen ...	7
Beginn der Fastenzeit	
Der Herr Bruder Sonne	11
Erste Fastenwoche	
Schwestern Mond und Sterne	23
Zweite Fastenwoche	
Wind, Wolken und jegliches Wetter	39
Dritte Fastenwoche	
Schwester Wasser	55
Vierte Fastenwoche	
Bruder Feuer	71
Fünfte Fastenwoche	
Schwester Mutter Erde	85
Karwoche	
Schwester Tod	101
Ostern	
Der Sonnengesang	119
In einer Woche der Osterzeit	
Um deiner Liebe willen	127
Franziskus und der Sonnengesang	145
Verwendete Grundlagen und weiterführende Literatur	155
Bildnachweis	157

Bevor wir uns aufmachen ...

In den letzten Jahren beging die franziskanische Familie gleich mehrere große Jubiläen: Ordensleute und andere, die sich auf die eine oder andere Weise in der Tradition des heiligen Franz aus Assisi sehen, blickten gemeinsam auf Wendepunkte, die sich vor 800 Jahren ereigneten. So dachte man 2023 an die franziskanische Brüderregel und die »lebendige« Weihnachtsfeier in Greccio, als Franziskus mit Mensch und Tier die Ereignisse von Betlehem greifbar machte; 2024 ließen sich die kraftvolle Vision auf La Verna und ein Jahr später 800 Jahre Sonnengesang feiern. Im Sommer 1225 verfasste Franziskus dieses Lied, das bis heute zahllose Werke inspiriert hat und das immer wieder neu übersetzt, künstlerisch inszeniert, gemalt, gegossen, getöpft, gemeißelt oder arrangiert wird. Im Herbst 2026 jährt sich Franziskus' Tod zum 800. Mal.

Zwischen dem Sommer, in dem der italienische Heilige den Sonnengesang dichtete, und dem Herbst seines Todes liegen rund 450 Tage. Die Fastenzeit liegt in deren Mitte. So passt es geradezu perfekt, wenn wir uns 800 Jahre nach seiner Entstehung von diesem Lied durch die Fastenzeit geleiten lassen!

Dazu werden wir uns in jeder der knapp sieben Wochen bis Ostern jeweils einer Strophe widmen. Für den Sonntag gibt es einen kleinen einführenden Auftakt; danach folgt pro Tag ein kurzer Text

zum Thema aus unterschiedlichsten Blickwinkeln. Zu Ostern erwartet uns der gesamte Sonnengesang, vor unserem inneren Auge nun angereichert mit all dem, was wir in den Tagen unserer Lektüre dazu erlebt haben.

Dieser Begleiter richtet sich an alle, die Lust haben, die altumbrische Dichtung auf Deutsch und in kleinen Häppchen zu vertiefen, und an alle, die sich während der Fastenzeit bewusst auf die Suche nach jenem Mehr begeben mögen, das wir Menschen seit jeher suchen. Wir wählen für diese Betrachtungen bewusst die Perspektive unseres Alltags als Menschen unserer Zeit. Die kurzen Texte wollen irgendwann gelesen werden, idealerweise einer pro Tag; aber ob sie uns morgens in den Tag oder vor dem Einschlafen auf den nächsten Morgen einstimmen, ob sie abends den Tag beschließen oder uns auf dem Arbeitsweg in der S-Bahn oder später zum Mittagessen begleiten, spielt keine Rolle.

Man muss den Sonnengesang für diese Lektüre weder kennen noch viel über den heiligen Franziskus wissen. Für alle aber, die gern mehr Informationen hätten, gibt es am Schluss des Buches eine kurze Skizze zum Leben des umbrischen Heiligen und einige Angaben zum Sonnengesang sowie ein paar Lesetipps.

Etwas gibt es noch zu erklären: Franziskus hat den Sonnengesang zwar mit großem Weitblick und beeindruckend zeitlos geschrieben; aber er hat nicht ahnen können, dass 800 Jahre später jemand zu dem Thema einen Begleiter durch die vorösterliche Zeit

machen würde. Und so stehen wir vor der Tatsache, dass Franziskus acht Strophen verfasst hat, wir aber nur sieben Fastenwochen Zeit haben, um uns von diesen inspirieren zu lassen. Zum Schönsten am christlichen Glauben gehört, dass nicht der Tod, sondern die Auferstehung das letzte Wort hat. Ja, das Glaubensleben fängt eigentlich erst da an, wo Jesus auferstanden ist. Und so begleitet uns Schwester Tod (achte Strophe) durch die Karwoche – und die siebte Strophe über die Werke der Nächstenliebe bildet Abschluss und Ausblick: jene über die Menschen, die um Gottes Liebe willen verzeihen und Bedrängnis ertragen. Ihren Spuren wollen wir nach Ostern noch ein paar Tage folgen, auf dass wir mit ihnen auch danach im Alltag unterwegs bleiben!

Noch eine Kleinigkeit zur Sprache dieses Buches: Wann immer möglich, versuche ich eine geschlechtsneutrale Formulierung zu finden oder aber wenigstens weibliche und männliche Formen zu nennen. Gemeint, angesprochen und eingeschlossen sind aber so oder so immer alle, auch wenn das sprachlich zuweilen schwierig abzubilden ist. Auch bei Gott stößt die Sprache an Grenzen. Zwar verwende ich gern weibliche und sächliche Synonyme, doch ist und bleibt die Bezeichnung Gott halt männlich. Dieses Maskulinum ist rein grammatikalisch und explizit nicht die Aussage, dass Gott ein Mann oder in sich männlich sei.

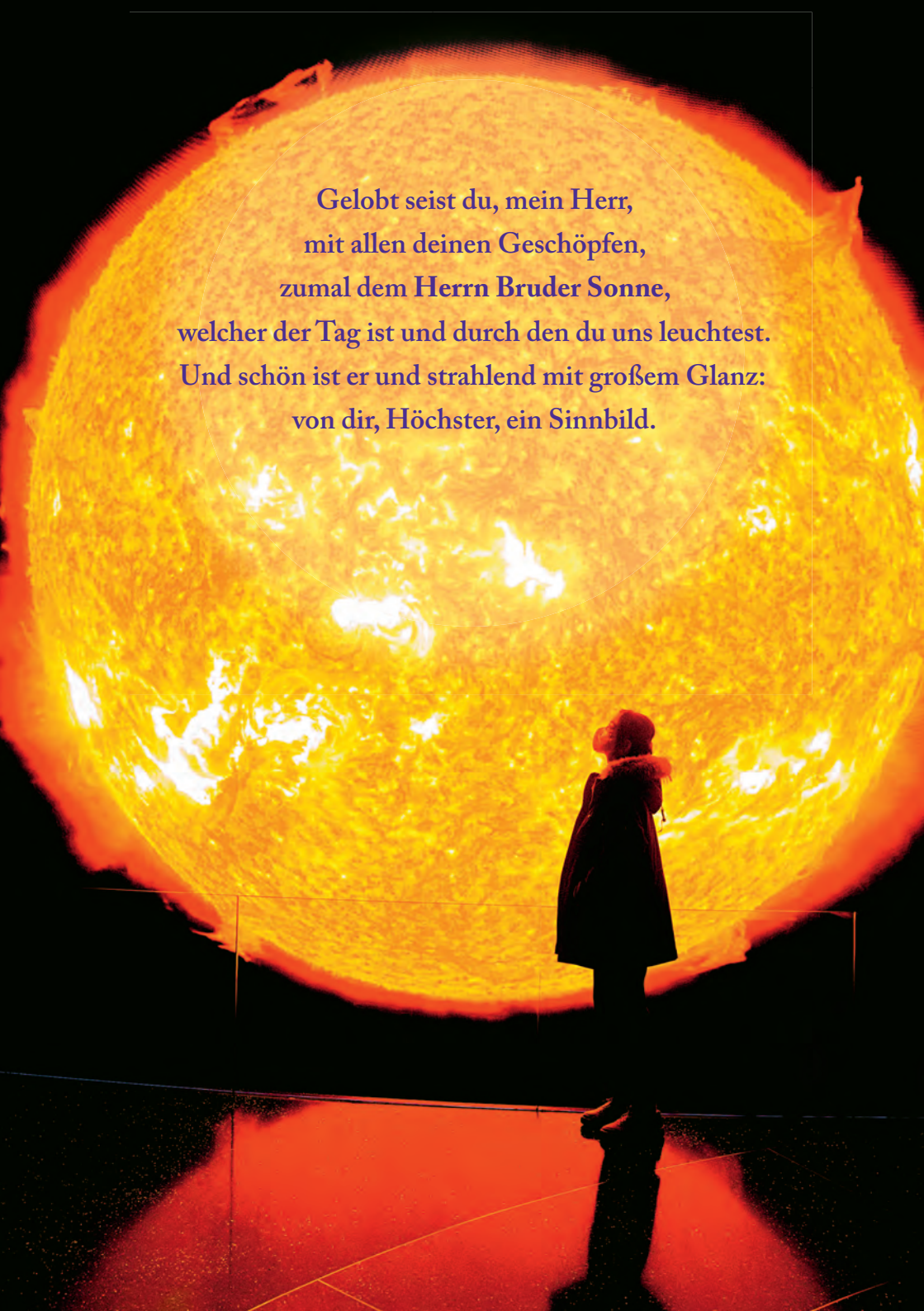
Für den Sonnengesang gibt es zahlreiche Übersetzungen. Wir folgen jener, wie sie in den deutschen Franziskus-Quellen festge-

Bevor wir uns aufmachen ...

halten ist (übersetzt von Leonhard Lehmann OFMCap). Sie behält die Einteilung in Schwestern und Brüder so bei, wie sie das italienische Original zeigt: Sonne, Feuer und Wind sind Brüder, Mond, Sterne, Wasser, Erde und Tod sind Schwestern.

Ich freue mich, dass wir gemeinsam – und auch gemeinsam mit Franziskus – auf Ostern hin und darüber hinaus unterwegs sind!

Sarah Gaffuri



Gelobt seist du, mein Herr,
mit allen deinen Geschöpfen,
zumal dem Herrn Bruder Sonne,
welcher der Tag ist und durch den du uns leuchtest.
Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz:
von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Beginn der Fastenzeit *Der Herr Bruder Sonne*

Gleich auf das einführende Lob bekommt das wohl größte Geschwister eine Strophe gewidmet: die Sonne, Zentrum unserer jährlichen Erdenreise und Lebensspenderin der Pflanzen, kraft deren Wärme die Erde bewohnbar ist. Sie ist es, die Farben strahlen lässt, wo nachts nur graue Schatten liegen. Und sie ist so hell, dass wir sie nicht mit bloßem Auge betrachten können – höchstens in den frühen Morgen- oder in den späten Abendstunden. Noch als die Menschen glaubten, die Erde stehe im Zentrum unseres Planetensystems, stand die Sonne schon seit Jahrtausenden philosophisch und religiös fix im Zentrum so mancher Kultur. Die Azteken und Babylonier, Ägypter und Assyrer, die Inka, Hethiter und Kelten, Griechen und Germanen, die Nubier, Maya, Slawen und Römer, Völker in Kleinasien, Mesopotamien, Afrika, am Polarkreis und in Polynesien: Sie alle wären sich in diesem Punkt recht einfach einig geworden – die Sonne, die ist heilig! Die Menschen spürten, dass sie ohne das lebensspendende Licht des Himmelskörpers verloren wären.

Im Italienischen ist wie in allen romanischen Sprachen die Sonne männlich, und so verwundert es nicht, dass Franziskus von einem Bruder spricht und mehr noch: von einem Herrn. Der »Herr Bru-

der Sonne« ist jenes unserer Geschwisterelemente, das besonders sinnbildlich von Gott erzählt: Er leuchtet aus sich selber, spendet Wärme, erhellt unsere Welt, ist selbst das Licht, ist selbst der Tag. Wie kein anderes unserer Mitgeschöpfe lässt der »herrliche« Bruder Sonne uns Gottes Schönheit erahnen.

ASCHERMITTWOCH

Mit der Asche fängt alles an

Was für ein spannender Gegensatz: Wir stehen bei der Lobestro-
phe zur Sonne – und beginnen bei der Asche! Da muss ich an den
mythischen Vogel Phoenix denken, der am Ende seines Lebens in
einem Feuerball verbrennt, um dann aus der Asche wiedergeboren
zu werden. Darum sagen wir ja auch »wie Phoenix aus der Asche«,
wenn jemand fast wider Erwarten nach dunklen Stunden zu seiner
leuchtendsten und schillerndsten Form zurückfindet. Und wenn
man es recht bedenkt, passt das doch hervorragend in die Fasten-
und Osterzeit. Jesus wird am Kreuz sterben, und der Tod wird nicht
das letzte Wort haben.

Wir sprechen als Christinnen und Christen zudem nicht von
einer symbolischen Auferstehung, sondern von einer leiblichen: die
Überwindung des echten Todes eines echten Menschen, der uns

damit Großes auch für unser eigenes Leben und Sterben verheißt. Wenn wir also bei der Asche von Aschermittwoch beginnen, dürfen wir schon jetzt auf die Auferstehung an Ostern hoffen! Die Asche, die diesem Tag den Namen gibt, ist das, was von den verbrannten Palmzweigen des Vorjahres übriggeblieben ist: Die einst grünen Wedel, mit denen wir den Jubel der Menschenmenge bei Jesu Einzug in Jerusalem nachempfinden, werden im Verlauf des Jahres dürr und staubig. Aus ihrer Asche dürfen wir neue Osterhoffnung schöpfen und uns mit ihnen auf den Weg nach unserem eigenen »Jerusalem« – nach Ostern – machen.

Im Moment, da die Seelsorgerinnen und Seelsorger die Gläubigen mit dem Aschekreuz bezeichnen, sagen sie traditionellerweise: »Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst.« Das lässt einen vielleicht leer schlucken. Darin ist aber auch ein großer Trost enthalten: Alles ist aus Staub – Sternenstaub! –, auch wir selber. Die vielen unwichtigen Dinge, denen wir so viel Macht über uns geben, sind es nicht wert, dass wir uns für sie so mühen. Viel wichtiger ist, was wir mit unserem Leben an und für sich anfangen!

Manchmal nehmen die Seelsorgerinnen und Seelsorger auch das Element des »Zurückkehrens« auf und sagen, während sie die Asche austeilen: »Kehre um und glaube an das Evangelium!« Wozu möchten wir am Anfang dieser Fastenzeit zurückkehren? Ist es der Glaube, der uns vielleicht mit den Jahren abhanden-

gekommen ist? Sind wir selbst es, die wir schon lange nicht mehr besucht haben?

Asche, das wissen findige Gärtnerinnen und Gärtner, ist auch ein hervorragender Dünger. Was möchte ich, dass sie in meinem Leben mit Nährstoffen versorgt?

DONNERSTAG

Worum kreist mein Leben?

Der Stern im Zentrum unseres Sonnensystems ist so wichtig für uns, dass wir auch einen Tag nach ihm benannt haben. Der Sonntag ist sicher nicht nur mein Lieblingstag; er trägt einfach ein festlicheres Gewand als alle anderen Tage. Wir haben, außer wir arbeiten Schicht, dann meistens frei, und ich persönlich genieße es, dass die meisten Läden dann geschlossen sind. Das zwingt mich zu einem anderen Fokus, und darin liegt eine große Freiheit.

Unser Alltag wiederum hat in der Regel, anders als unser Sonnensystem, mehr als nur ein Gravitationszentrum: Da ist die Arbeit, die sicherlich bei vielen Menschen zentral ist, aber da sind auch unsere Beziehungen, unsere Familien, unsere Partner, unsere Gemeinschaften, unsere Kinder, Haustiere, Pflanzen ... Um sie alle kreist unser Leben. Sie bestimmen unseren Tages- und Nachtrhythmus,

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagabbildung: © getty-images/unsplash

Satz: mittelstadt 21, Vogtsburg-Burkheim

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1641-6