



## Einführung: Ein Sonntag, der das Herz berührt

Im liturgischen Kalender gibt es einige Tage, die auf besondere Weise leuchten – nicht nur wegen der Schönheit ihrer Riten, sondern auch wegen ihrer Fähigkeit, Leben zu verändern. Der **Sonntag „in albis“**, auch bekannt als **Weißer Sonntag** oder in jüngerer Zeit als **Sonntag der Göttlichen Barmherzigkeit**, ist einer dieser Tage. Ein Tag, der müde Herzen einlädt, zur Quelle der Gnade zurückzukehren. Ein Tag, der uns lehrt, dass Ostern nicht nur Erinnerung ist, sondern ein neues Leben, das uns heute geschenkt wird.

Doch was genau bedeutet der Sonntag „in albis“? Warum ist er so bedeutend? Und wie können wir ihn in unserer heutigen Welt, die so sehr der Barmherzigkeit bedarf, tiefgreifend leben?

Ich lade dich zu einer Reise durch die Geschichte, die Theologie und das praktische Leben dieses Festes ein, damit wir die Gelegenheit nicht verpassen, in das lebendige Wasser der Auferstehung einzutauchen.

---

## I. Was bedeutet „In Albis“?

Der Ausdruck **„in albis“** stammt aus dem Lateinischen und bedeutet **„in weißen Gewändern“**. Er bezieht sich auf die **Neophyten**, also die Neugetauften der Osternacht, die acht Tage lang weiße Gewänder trugen – als Zeichen ihres neuen Lebens in Christus.

Während dieser acht Tage nahmen die Neugetauften täglich an der Messe teil, bekleidet mit ihrem weißen Gewand, und wurden vollständig in das Leben der Kirche eingeführt. Am **Sonntag nach Ostern** legten sie schließlich ihre weißen Gewänder in einer feierlichen Zeremonie ab, was ihren vollständigen Eintritt in das gewöhnliche christliche Leben markierte, während die Reinheit und Freude der neuen Geburt im Inneren bewahrt werden sollte.

Der heilige Augustinus erinnert uns in einer seiner Predigten daran:

„Heute legen wir das sichtbare Weiß ab, doch die innere Reinheit dürfen wir nicht verlieren.“



Welche kraftvolle Botschaft für uns! Das äußere Zeichen mag verschwinden, aber das innere Engagement muss für immer bleiben.

---

## II. Vom „In Albis“-Sonntag zum „Sonntag der Göttlichen Barmherzigkeit“

Im Jahr 2000 hat Papst Johannes Paul II., bewegt von den privaten Offenbarungen der heiligen Faustina Kowalska, diesen Tag offiziell als **Sonntag der Göttlichen Barmherzigkeit** eingeführt.

Es handelte sich dabei nicht um einen radikalen Wandel, sondern vielmehr um eine **tiefe Wiederentdeckung des ursprünglichen Sinnes** des Sonntags „in albis“. Während wir früher die Reinheit der Seele feierten, die in Christus geboren wurde, sind wir heute aufgerufen, uns daran zu erinnern, dass diese Reinheit nur durch das **fortwährende Bad in der Barmherzigkeit Gottes** erhalten werden kann.

Der heilige Johannes Paul II. sagte:

*„Barmherzigkeit ist der zweite Name der Liebe. Wenn das erste Wort des Evangeliums Liebe ist, dann ist das zweite Barmherzigkeit.“*

Der auferstandene Christus kommt nicht, um zu richten, sondern um **zu heilen**. Seine offenen Wunden sprechen nicht nur von Seinem Leiden, sondern auch von dem sicheren Zufluchtsort, den Er jedem Sünder bietet, der sich Ihm mit Vertrauen nähert.

---

## III. Theologische Bedeutung: Das durchbohrte Herz Christi

Das Evangelium, das an diesem Tag verkündet wird (Johannes 20,19-31), erzählt zwei Ereignisse:



- Die erste Erscheinung Christi bei den Jüngern, bei der Er ihnen den Heiligen Geist einhaucht und ihnen die Vollmacht gibt, Sünden zu vergeben.
- Die Begegnung mit dem heiligen Thomas, der zweifelt, bis er die glorreichen Wunden des Herrn sieht und berührt.

Diese Texte sind von zentraler Bedeutung. Sie lehren uns zwei essentielle Wahrheiten:

1. **Der auferstandene Christus schenkt Frieden und Versöhnung.** Der österliche Friede bedeutet keine Flucht vor Problemen, sondern ist das Geschenk der **Barmherzigkeit**, die alles erneuert.
2. **Wahrer Glaube entsteht aus der Begegnung mit dem verwundeten Christus.** Thomas steht stellvertretend für so viele von uns, die Beweise verlangen, aber Jesus lädt uns ein, Ihn nicht nur mit unseren Händen, sondern auch mit unserem Herzen zu berühren:

„Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.“ (Johannes 20,29)

So ist der Sonntag „in albis“ eine Einladung, **im Glauben an die barmherzige Liebe Gottes zu leben.**

---

## IV. Wie man den Sonntag der Göttlichen Barmherzigkeit heute lebt: Theologischer und pastoraler Leitfaden

In einer Welt voller Misstrauen, Verletzungen und Individualismus bietet uns dieser Sonntag eine **konkrete spirituelle Landkarte**:

### 1. Sakramentale Beichte

Jesus hauchte die Apostel an und übertrug ihnen die Vollmacht, Sünden zu vergeben (Johannes 20,22-23). **Zur Beichte zu gehen** ist daher kein optionaler Akt, sondern eine wesentliche Voraussetzung, um diesen Tag voll zu leben: Es bedeutet, in die Quelle der Barmherzigkeit einzutauchen.

**Praktischer Leitfaden:**



- Ein tiefes Gewissenserforschung durchführen.
- Demütig zur Beichte gehen, ohne Angst, im Wissen, dass Christus selbst uns erwartet.
- Die Beichte nicht nur als Vergebung, sondern als **Auferstehung der Seele** erleben.

## 2. Eucharistische Kommunion im großen Vertrauen

Die heilige Faustina lehrte, dass derjenige, der an diesem Tag die heilige Kommunion empfängt und auf die Barmherzigkeit vertraut, besondere Gnaden empfangen wird. Es handelt sich dabei nicht um Magie, sondern um das vertrauensvolle Öffnen des Herzens eines Kindes gegenüber der Liebe des Vaters.

### Praktischer Leitfaden:

- Mit einer gereinigten Seele an der Messe teilnehmen.
- Vor der Kommunion ein Vertrauensgebet sprechen: „Jesus, ich vertraue auf Dich.“

## 3. Werke der Barmherzigkeit

Barmherzigkeit darf kein bloßes inneres Gefühl bleiben. Sie muss **gelebte Wirklichkeit** werden: die Hungrigen speisen, die Trauernden trösten, die Irrenden zurechtweisen, den Beleidigern vergeben.

### Praktischer Leitfaden:

- Überlegen, wem wir heute vergeben oder von wem wir um Vergebung bitten sollten.
- Eine konkrete Tat der Barmherzigkeit setzen, auch wenn sie klein ist.
- Unser Zuhause, unseren Arbeitsplatz und unsere Gemeinschaft zu einem „Heiligtum der Barmherzigkeit“ machen.

## 4. Vertrauensvolle Gebetspraxis

Das **Barmherzigkeitsrosenkranzgebet** zu beten. Es ist eine mächtige Waffe gegen das Böse und ein Balsam für die Seelen.

### Praktischer Leitfaden:

- Um 15:00 Uhr (der Barmherzigkeitsstunde) innehalten und einige Minuten an das Leiden Christi erinnern.
- Für jene beten, die die Barmherzigkeit am meisten brauchen: verhärtete Sünder, Sterbende und die Seelen im Fegefeuer.



---

## V. Alltägliche Anwendungen: Apostel der Barmherzigkeit sein

Der Sonntag „in albis“ endet nicht mit der heiligen Messe. Er ist ein **Neuanfang**.

Gerade heute braucht die Welt dringend Zeugen der Barmherzigkeit:

- **In der Familie:** wirklich vergeben, keinen Groll hegen.
- **Am Arbeitsplatz:** Geduld mit den Fehlern anderer üben.
- **In der Gesellschaft:** Brücken des Dialogs bauen statt Mauern der Trennung.

Erinnern wir uns an Jesu Worte:

„Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist.“ (Lukas 6,36)

Jede kleine Tat der Barmherzigkeit **verkündet die Auferstehung** wirkungsvoller als tausend Reden.

---

## Schlussfolgerung: Ein neuer Anfang

Der Sonntag „in albis“ erinnert uns daran, dass **wir im Christus neu geboren sind** und täglich das weiße Gewand des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe tragen sollen.

Der Sonntag der Göttlichen Barmherzigkeit ist nicht einfach eine zusätzliche Feier im Kalender: Er ist **das schlagende Herz des christlichen Lebens**.

Gott wird nie müde zu vergeben. Wir sind es, die müde werden, um Verzeihung zu bitten. Doch heute, wie vor zweitausend Jahren, steht der auferstandene Christus mitten unter uns und spricht:

„Friede sei mit euch.“ (Johannes 20,19)



Der Sonntag „in albis“: Die strahlende Kraft der Barmherzigkeit neu entdecken | 6

Öffnen wir unsere Herzen, berühren wir Seine Wunden im Glauben und lassen wir uns von der Barmherzigkeit verwandeln, die alles neu macht.