



Einleitung: Der Gruß, der alles sagt

Pax vobis... Zwei Worte auf Latein. Kurz, aber voller geistlicher Kraft, die durch die Jahrhunderte hallt. Wörtlich bedeuten sie „Friede sei mit euch“ – und sie klingen wie die Stimme einer ewigen Verheißung, aus dem Herzen des auferstandenen Christus selbst. Es ist kein gewöhnlicher Gruß: Es ist eine Siegeserklärung, ein Ausruf neuen Lebens, ein Akt göttlicher Liebe.

Wir leben in einer unruhigen Zeit. Angst, Lärm, Spaltungen, Kriege, doktrinelles Verwirrung, Risse innerhalb und außerhalb der Kirche. Die Menschheit dürstet nach Frieden – nicht irgendeinem Frieden, sondern wahren, bleibendem Frieden, einem Frieden, der die tiefsten Wunden der Seele heilt. Wo ist er zu finden? Die Antwort liegt in diesem österlichen Gruß Christi:

„*Pax vobis*“ (Joh 20,19).

Dieser Artikel lädt dazu ein, die tiefere, theologische, liturgische und existenzielle Bedeutung dieses heiligen Grußes neu zu entdecken. Ich biete dir eine historische, biblische und pastorale Reise an, die dir nicht nur helfen wird zu verstehen, was wahrer Frieden ist, sondern auch, wie man ihn lebt und weitergibt – mitten im heutigen Chaos.

I. Der Friede Christi: Nicht wie die Welt ihn gibt

Für viele bedeutet Frieden das Fehlen von Krieg, emotionale Ruhe oder einen ereignislosen Nachmittag. Aber der **Pax Christi**, der Friede Christi, ist etwas ganz anderes. Er ist ein **übernatürliches Geschenk**, eine Frucht des Heiligen Geistes (vgl. Gal 5,22), die aus der **Versöhnung mit Gott** entspringt.

Jesus selbst hat es klar gesagt:

„*Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch.*“ (Joh 14,27)

Sein Friede hängt nicht von äußeren Umständen ab. Es ist weder ein politisches Abkommen noch ein flüchtiger Gemütszustand. Es ist **die göttliche Ordnung, die im menschlichen**



Herzen wiederhergestellt wird, eine Harmonie mit Gott, mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der Schöpfung.

Als der auferstandene Christus den vor Angst verschlossenen Jüngern erscheint, macht er ihnen keine Vorwürfe. Er klagt nicht an. Er sagt:

„Pax vobis“ – „Friede sei mit euch“ (Joh 20,19).

Dieser Gruß ist keine Formalität: Er ist ein **sakramentaler Akt**, eine Ausgießung der Gnade. Mit diesen Worten **schenkt Jesus die Früchte seines Sieges über Sünde und Tod**. Es ist der Gruß des Himmels an die Versöhnten.

II. Die Geschichte von „Pax Vobis“ in der christlichen Tradition

Schon in den ersten Jahrhunderten wurde „Pax vobis“ zu einem gängigen liturgischen Gruß, der besonders von Bischöfen zu Beginn der Messe verwendet wurde. In der traditionellen Liturgie (Usus Antiquior) sagt der Bischof „Pax vobis“ anstelle des „Dominus vobiscum“, das der Priester verwendet.

Das ist kein belangloses Detail: Es bedeutet, dass **der verkündete Friede vom Guten Hirten kommt**, von dem, der sakramental Christus, das Haupt der Kirche, darstellt. Es ist ein Echo der Apostel, denn der heilige Paulus beginnt mehrere seiner Briefe mit:

„Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserem Vater, und dem Herrn Jesus Christus“ (Röm 1,7).

In der alten gallikanischen Liturgie und in den östlichen Riten war der „Friedensgruß“ sogar Teil eines eigenen Ritus vor dem Offertorium. Im römischen Ritus hat der Friedenskuss (vor der Kommunion) seine Wurzeln in diesem sakramentalen Zeichen: **den Frieden des auferstandenen Christus vor dem Empfang seines Leibes weiterzugeben**.

In der frühchristlichen Ikonographie war der auferstandene Christus mit offenen Armen und



dem Gruß „Pax vobis“ ein Symbol des Trostes, der Gewissheit und der Herrlichkeit.

III. Die Theologie des Friedens: Mehr als ein Gefühl

In theologischer Hinsicht ist der Friede eine Eigenschaft des Standes der Gnade. Der heilige Thomas von Aquin beschreibt in seiner *Summa Theologiae* den Frieden als eine Frucht der geordneten Liebe:

„Der Friede ist eine Wirkung der Liebe, insofern sie die Leidenschaften der Seele ordnet“ (S.Th., II-II, q.29).

Mit anderen Worten: **Wer Gott aufrichtig liebt, lebt im Frieden, weil alles in ihm auf das letzte Ziel hingeordnet ist.** Deshalb strahlten die Heiligen, selbst in Verfolgung oder Martyrium, den Frieden aus.

Der Friede ist auch ein Zeichen des Reiches Gottes:

„Denn das Reich Gottes ist nicht Essen und Trinken, sondern Gerechtigkeit, Friede und Freude im Heiligen Geist“ (Röm 14,17).

Im Frieden zu leben bedeutet also, in Gemeinschaft mit Gott zu leben, seinen Willen zu akzeptieren, seiner Vorsehung zu vertrauen und aus Barmherzigkeit, nicht aus Egoismus zu handeln.

IV. Friede als Sendung: „Selig, die Frieden stiften“

Frieden ist nicht nur ein empfangenes Geschenk: Es ist auch ein **Auftrag an die Christen.** Jesus sagte:



„Selig die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden“ (Mt 5,9).

Aber Vorsicht: **Friedensstifter zu sein heißt nicht passiv zu sein**, noch ein bequemlicher Relativist. Ein Friedensstifter ist einer, der **den wahren Frieden aufbaut**, den Frieden, der aus Wahrheit, Gerechtigkeit und Liebe entsteht.

In einer Welt, in der Frieden oft mit dem Schweigen gegenüber der Sünde verwechselt wird, ist der Christ berufen, ein **prophetischer Zeuge** zu sein – nicht aus Kampfeslust, sondern aus **evangelischer Treue**. Der heilige Franziskus von Assisi sagte: „*Predigt den Frieden mit dem Mund, aber noch mehr mit dem Herzen.*“

V. Wie kann man heute „Pax Vobis“ leben? Ein theologischer und pastoraler Leitfaden

Hier ist ein **praktischer Leitfaden**, im Lichte der katholischen Tradition, um den Frieden Christi zu leben und weiterzugeben:

1. Häufige Beichte: Die Wurzel des Friedens

Es gibt keinen Frieden ohne Versöhnung. Die Beichte stellt die Freundschaft mit Gott wieder her. Es ist, als würde Jesus zu deiner Seele sagen: „Pax vobis“. Mache eine Gewissenserforschung, gehe demütig zur Beichte und lasse die Gnade dich reinigen. Der Friede entspringt der Vergebung.

2. Tägliches Gebet: Die Gegenwart Gottes pflegen

Nimm dir täglich mindestens 15 Minuten für das stille Gebet. Meditiere das Evangelium, bete den Rosenkranz, sprich mit Gott. Je mehr du Ihm zuhörst, desto mehr wirst du Frieden erfahren. Frieden kann man nicht kaufen – man pflegt ihn in der Intimität mit dem Herrn.

3. Innerliche Ordnung: Mit einer Hierarchie der Prioritäten leben

Unordnung in der Seele = innerer Krieg. Mach Gott zu deiner Priorität, dann deine Familie,



deine Arbeit, deine Erholung. Geistliche Ordnung ist Quelle von Harmonie und Frieden.

4. **Unnötige Streitigkeiten vermeiden: Die Kämpfe mit Weisheit wählen**

Lass dich nicht auf sinnlose Diskussionen ein. „Ein Knecht des Herrn soll nicht streitsüchtig sein“ (2 Tim 2,24). Verteidige den Glauben mit Klarheit, aber ohne Aggression. Die Wahrheit braucht keine Schreie – sie braucht Konsequenz.

5. **Aktive Nächstenliebe: Den Frieden durch Werke bringen**

Tu Gutes in deinem Umfeld. Eine liebevolle Tat heilt die Welt. Ein tröstendes Wort, eine konkrete Hilfeleistung, eine aufrichtige Vergebung... jeder Akt trägt dazu bei, eine friedlichere Welt zu bauen.

6. **Mit Ehrfurcht an der Heiligen Messe teilnehmen**

Die Messe ist Quelle des Friedens, denn sie macht das Opfer des Kreuzes gegenwärtig. Erlebe jede Messe als österliche Begegnung. Das „Pax vobis“ ist keine liturgische Formel – es ist eine Gnade, die dir geschenkt wird.

7. **Das Zuhause dem Heiligsten Herzen Jesu weihen**

Frieden im Haus ist entscheidend. Lass dein Heim ein kleiner heiliger Ort sein. Bete mit der Familie, beseitige weltliche Störungen, die den Frieden rauben (Lärm, Bildschirme, Streit), und setze Christus als König deiner Familie ein.

VI. Die Welt braucht Frieden... und du bist sein Botschafter

Angesichts von Krieg, Unsicherheit und sozialen Spannungen fühlen sich viele machtlos. Aber du, als Christ, **du kannst Träger des Friedens Christi sein – dort, wo du bist**: bei der Arbeit, in der Pfarrei, in den sozialen Medien, im Umgang mit Armen oder Kranken.

Frieden ist keine Utopie. Der Friede ist eine **Person: Jesus Christus**. Und du trägst Ihn seit deiner Taufe in dir.



Schluss: Lass Christus dir „Pax Vobis“ sagen... und sage es der Welt weiter

Wenn der auferstandene Jesus „Pax vobis“ sagt, ruft Er dich beim Namen. Er sieht dir in die Augen und schenkt dir seinen Frieden. Es ist kein schönes Wort: Es ist eine innere Verwandlung.

Empfange ihn. Lebe ihn. Verkünde ihn.

Mitten im Lärm der Welt **kannst du eine Oase des Friedens sein**. Gib dich nicht mit einfacher Ruhe zufrieden: Suche Christus. Er ist der wahre Friede.

| *„Der Herr segnet sein Volk mit Frieden.“ (Ps 29,11)*