

## Predigt - Sonntag, den 24.04.2022 – QUASIMODOGENITI

Liebe Gemeinde,

heute vor einer Woche feierten wir Ostern und drei Tage vorher Karfreitag. Zwei unserer großen Feste des Glaubens liegen hinter uns.

Der erste Sonntag nach Ostern hatte eine feste Bedeutung in der altkirchlichen Tauftradition. An diesem Tag legten neugetaufte Christinnen und Christen, die weißen Kleider wieder ab, die sie seit der Osternacht getragen hatten. Es ist möglich, dass der katholische Name „Weißer Sonntag“ auf diesen Brauch zurückgeht.

Der Predigttext von heute ist aus dem Kolosserbrief, ist ein Rückblick auf die Taufe und die Erfahrungen von Karfreitag und Ostern. In Kolosser 2, 12-13 heißt es: *„Als ihr getauft wurdet, seid ihr mit Christus begraben worden, und durch die Taufe seid ihr auch mit ihm zusammen auferweckt worden. Denn als ihr euch taufen liest, habt ihr euch ja im Glauben der Macht Gottes anvertraut, der Christus vom Tod auferweckt hat. 13 Einst wart ihr tot, denn ihr wart unbeschnitten, das heißt in ein Leben voller Schuld verstrickt. Aber Gott hat euch mit Christus zusammen lebendig gemacht. Er hat uns unsere ganze Schuld vergeben.“* (Bibelübersetzung **Gute Nachricht**).

1

Laut einer Erklärung meiner theologischen Lehrerin Frau Dr. Mattern in der Bibel Gute Nachricht erklärt, ist der Kolosserbrief laut einiger Ausleger kein Brief des Paulus, sondern ein Schüler des Paulus, der die Autorität des Paulus in Anspruch nimmt, was in der damaligen Zeit durchaus nicht ungewöhnlich war. Unmittelbarer Anlass für die Abfassung des Briefes ist das Auftreten einer Irrlehre, die in Kolosser 2,8 als "Philosophie und falsche Lehre" bezeichnet wird. Es ging um kosmische Mächte, Ordnungen und Satzungen die plötzlich das Leben der Christen in Kolossä bestimmten.

Es war in der Gemeinde in Kolossä eine verunsichernde Zeit, aufgrund der Irrlehren die als Konkurrenz zu den Lehren des Paulusschüler, die er in der jungen Gemeinde gepredigt hatte, standen. Darin, dass wir heute auch mit Ungewissheit, Ängsten und quälenden Zukunftsfragen belastet sind, ähneln sich unsere Zeiten ein Stück weit. So möchte ich in der heutigen Predigt einen ähnlichen Rückblick halten, wie der Verfasser des Kolosserbriefes und das Ritual der Taufe, die Feste Karfreitag und Ostern nochmals in den Blick nehmen.

Im Ritual der Taufe wird das Mysterium von Tod und Auferstehung von den Erwachsenen in der Urgemeinde leibhaftig erlebt. Die frühen Christen schritten nackt in das Taufbecken, wurden im Taufbecken ganz untergetaucht, entstiegen dem Taufwasser und zogen dann nach dem Taufritual ein weißes Gewand an.

Im Untertauchen im Wasser wurde der Tod des „alten Ichs“, des „falschen Selbst“, des „kleinen Selbst“ wie C.J. Jung unser Ego nennt, spürbar erfahren. Im Auftauchen aus dem Wasser und im Ankleiden des weißen Gewandes wurde Christus der Auferstandene symbolisch angezogen. In Galater 3, 27 heißt es in einer modernen Bibelübersetzung: *„Denn ihr alle, soweit ihr in Christus 'hineingetaucht' worden seid, seid ja mit Christus bekleidet.“* Oder wie in der Basis Bibel übersetzt, ist: *„Denn ihr alle habt in der Taufe Christus angezogen.“* Die Basisbibel erklärt dies so: **Christus angezogen:** Meint in ein neues, von Christus bestimmtes Leben hineinzuschlüpfen, wie in ein neues Kleid.

Paulus beschreibt es im Römerbrief 6, 3 – 5 explizit: *„<sup>3</sup>Ihr wisst doch: Wir alle, die wir auf Christus Jesus getauft wurden, sind einbezogen worden in seinen Tod.<sup>4</sup> Und weil wir bei der Taufe in seinen Tod mit einbezogen wurden, sind wir auch mit ihm begraben worden. Aber Christus wurde durch die Herrlichkeit des Vaters von den Toten auferweckt. So werden auch wir ein neues Leben führen.<sup>5</sup> Denn wenn wir ihm im Tod gleich geworden sind, werden wir es auch in der Auferstehung.“*

2

Hier macht Paulus deutlich, dass die Erfahrungen von Karfreitag und Ostern etwas direkt mit meinem persönlichen Leben und der ganzen Gemeinschaft zu tun haben. Es ist mehr als ein paar Sätze im Glaubensbekenntnis, die ich bejahe und als mein Glaubensgerüst sehe. Für das Mitsprechen im Glaubensbekenntnis gilt folgendes Zitat von Stephen Harrod Buhner: *„Etwas zu benennen, bedeutet nicht, es auch zu verstehen“.* Ich würde ergänzen, dass es im Mysterium von Tod und Auferstehung sogar um eine besondere Art des Verstehens geht, nämlich ein Verstehen durch Erfahrung und Erleben.

Aufgrund unserer aktuellen Weltsituation, wo seit zwei Jahren uns die Corona-Krise beschäftigt und wir jetzt in Europa am Rande eines gewalttätigen Krieges leben, sind wir tendenziell viel stärker in einem „Karfreitags-Modus“, als in Osterstimmung. Leid, Tod, Schmerzen und Katastrophen prägen unseren Alltag durch die Nachrichten, die uns begegnen und bestimmen unsere Denkschleifen, wo unsere Gedanken um Sorgen, Zukunftsfragen und Ängste kreisen.

Wenn wir durch die Taufe, durch die Erfahrung des Todes Jesu am Kreuz und durch das leere Grab und Jesu Auferstehung in ein neues Kleid, ein Leben im Christus-Bewusstsein gesteckt wurden, wie kann dann diese neue Lebensperspektive mein Leben hilfreich prägen.

Die Botschaft von Karfreitag und Ostern muss uns einbeziehen. Dieser Erfahrungsweg Jesu darf kein „einmaliges Wunder“ sein, eine individuelle Auferstehung Jesu, es muss eine Botschaft für uns, für uns alle und für die ganze Schöpfung sein.

Paulus schreibt es auch so im 1. Korintherbrief 15, 13+14: *„Wenn es nämlich keine Auferstehung der Toten gibt, dann wurde auch Christus nicht auferweckt. Wenn aber Christus nicht auferweckt wurde, dann hat unsere Verkündigung keinen Sinn. Auch euer Glaube ist dann sinnlos.“*

Auferstehung muss ein universales Prinzip sein, was bis heute gilt und auch für uns erfahrbar ist, schon jetzt mitten im Leben.

Ein Theologieprofessor fragte seine Studenten, was wohl bei der Auferstehung Jesu im Grab gefilmt worden wäre, wenn es zur Zeit Jesu schon eine Filmkamera gegeben hätte, die am Ostermorgen die Szene im Garten des Felsengrabes aufgenommen hätte. Der Theologieprofessor vermutete, dass man kein isoliertes Individuum hätte filmen können, was dem Grab entsteigt (was ja eher die Wiederbelebung einer Leiche gewesen wäre). Die Kamera hätte Lichtstrahlen eingefangen, die sich in sämtliche Richtungen ausgedehnt hätten, sagte er. Der Leib Jesu überschreitet die Grenzen von Raum und Zeit, zu einer neuen Erfahrung von Leiblichkeit und Licht. Dies wird auch in den fünfzig Tagen von Ostern bis Pfingsten in den vielen Berichten der Bibel erzählt. Nehmen Sie sich die 50 Tage bis Pfingsten einmal Zeit, diese Erzählungen in den Evangelien und am Anfang in der Apostelgeschichte zu lesen und meditierend zu bedenken. Wahrscheinlich ist dieses Phänomen des Lichtes in der Auferstehung Jesu, so ähnlich wie es Petrus, Johannes und Jakobus bei der Verklärung Jesu auf dem Berg zusammen erlebt hatten.

Licht steht als Symbol für Christus. Im Johannesevangelium bezeichnet Jesus sich selbst als das Licht der Welt (Joh 8,12). Licht ist Ausdruck des Lebens, welches nur durch die Sonne gedeihen kann. Entsprechend wird Christus auch als die wahre Sonne bezeichnet. Licht ist auch in der Antike ein Symbol für Erleuchtung, also Bewusstwerdung.

So noch mal ein Blick zurück, auf die Jesusgeschichte.

Die Erfahrung Jesus auf Erden war ein Entwicklungsweg, zunächst sein Leben, dann der gewaltsame Tod, danach die Auferstehung und zuletzt die Himmelfahrt. Es begann mit seiner Menschwerdung (Inkarnation) und endet mit der Selbstentäußerung am Kreuz. Dazwischen der Weg der Passion in der Erfahrung von Verrat, Verhaftung, Einsamkeit, Trauer, Leid und Schmerz. Jesus verkörpert darin die totale Solidarität Gottes mit unserer menschlichen Situation und unserem Erfahrungshorizont. Es scheint so, alles wolle Gott in dieser Liebe am Kreuz sagen, „Nichts Menschliches ist mir zuwider!“ Es ist ein unterer Weg, den Gott hier geht, kein Weg des Aufstieges. Jesus entsetzte in seinem Leben die Anständigen, indem er mit Zöllnern und Prostituierten speiste. Er trank und tafelte mit den Sündern seiner Zeit. Er heilte am Sabbat, was gegen die religiösen Regeln verstoß. Er erzählte Gleichnisse über Gott und seine liebende Großzügigkeit. Er billigte vor seinem Tod die Salbung mit teurem Öl und genoss es sogar. Jesus war die Liebe, die sich im Leben und in seinem Sterben ganz und gar hingibt. Das ist was er gelehrt und vorgelebt hat. Diese Hingabe an Gott und die Menschen ist der Kern seiner Spiritualität. Diese Selbsthingabe Gottes in der Person Jesu, ist das große Geheimnis, dass wir Gott nennen.

4

---

Und dieser Lebensweg, diese Liebe, diese Hingabe wird in der Erfahrung von Ostern bestätigt. Der Tod am Kreuz ist rückblickend nicht ein totales Scheitern, sondern ein Wandlungsprozess.

In der Karfreitagserfahrung ist das letzte Wort Jesu am Kreuz das vertrauensvolle: „Vater, in deine Hände lege (befehle, übergebe) ich meinen Geist“, (Lukas 23,46). Es ist ein Wort aus dem Psalm 31 und das Abendgebet der frommen Juden. Jesus erlebt in seiner Passion: „Wer loslässt wird gehalten“. Wer sich hingibt, verliert nicht, sondern empfängt. Das ist ein Paradoxon, diese Erfahrung Jesu.

Die Metamorphose einer Raupe zu einem Schmetterling, ist ein Bild für diese Wandlung.

Jesus ist zunächst die Raupe, die ganz verbunden und nah mit der Menschheit zusammenlebt. Es ist die inkarnierte Solidarität Gottes mit uns allen Menschen. Die Erfahrungen von Sterben, Tod und Begräbnis Jesu, über Karfreitag bis in die Frühe des Ostersonntags ist die Phase der Raupe im Kokon. Und der Ostermorgen ist die Entpuppung zum Schmetterling.

Was für die Raupe der notwendige Weg ist, um Schmetterling zu werden, ist glaube ich auch unser Weg. Der Tod und die Auferstehung Jesu ist eine Aussage darüber, wie Realität immer und überall funktioniert. Es lehrt uns, dass es einen Weg gibt mit unseren Schmerzen, unserer Traurigkeit, dem Tragischen und unserem Leid zu leben und umzugehen.

Wir müssen auch eine Metamorphose erleben, damit die beschriebene Erfahrung der Taufe, auch Wirklichkeit wird in unserem Leben.

Es ist in den bedrängenden äußeren und inneren Dilemmas in unserem Leben, in unserer Zeit aktuell die Erfahrung von Passion und Karfreitag.

Es erfordert von uns eventuell das Erkennen der Ohnmacht und dass wir nicht die Kontrolle haben. In seiner Ohnmacht betet Jesus: „Mein Gott, mein Gott warum hast du mich verlassen!“ (Math. 27,46). Es ist auch wieder ein Paradoxon. In der Verlassenheit von Gott, wendet sich Jesus an Gott. In der Erfahrung der Bodenlosigkeit, wo alle Fundamente weggebrochen sind, scheint doch ein Getragen sein von Gott erfahrbar und ein vertrauensvolles Beten für Jesus möglich zu sein.

Vielleicht ist ein erster Schritt das Anerkennen der Machtlosigkeit, wie es auch im 1. Schritt des 12. Schritte Programms der Anonymen Alkoholiker beschrieben ist.

5

In spiritueller Hinsicht sind wir aber alle machtlos, nicht nur diejenigen, die im landläufigen Sinne abhängig sind. Bei Alkoholikern ist die Machtlosigkeit lediglich allgemein sichtbar. Wir anderen verbergen sie auf verschiedene Weise und kompensieren unsere verborgenen, subtileren Süchte und Anhaftungen — vor allem unsere Abhängigkeit von einer bestimmten Art zu denken.

Dieses Gefühl der Machtlosigkeit zu benennen und im Gebet vor Gott zu tragen, kann meine seelische Situation entlasten und meine Hoffnung stärken.

Wir müssen wie Jesus im Warten des Karsamstags, wohlmöglich auch schwierige Zeiten im Aushalten durchstehen. Aber wir wissen uns durch Christus darin begleitet, von dem es heißt, dass er auch hinabstieg in das Reich des Todes, dies ist das Thema des Karsamstags.

Ostern ist in einer Zeit wie der heutigen weit weg und vielleicht für uns unwirklich. Kleine Schritte zur Erfahrung des Ostermorgens könnten folgende sein.

Ostern kann uns begegnen in der Erfahrung des Frühlings. Die Natur wird uns zum Gleichnis für Auferstehungsmomente. Wir erleben Auferstehung in der Schöpfung nach dem Winter, wenn etwas so Unwahrscheinliches wie das braune Gras, das unsere Wiesen im Winter bedeckt, wieder hellgrün wird. Oder wenn der Baum mit den knorrigen, blattlosen Ästen aufspringt und der Saft fließt, so dass die Vögel zwitschernd in den belaubten Ästen sitzen. Oder wenn die einst trockenen Bäche mit schnell fließendem Wasser gurgeln. Wenn der Winter dem Frühling weicht und die Natur ihre eigene Wiederauferstehung zu erleben scheint.

Die Qualität des Frühlings kann uns zur Metapher für die Auferstehung werden.

Gehen Sie absichtslos durch die Wälder, Wiesen und Felder unserer Umgebung. Entdecken Sie in der „grünen Bibel“, wie der Frühling in Ihnen Resonanzen auslöst, die Auferstehung für ihr Leben ermöglichen.

Die Kraft der Schöpfung, der ewige Kreislauf des Werdens und Vergehens, den uns die vier Jahreszeiten spüren und erleben lassen, ist ein sinnstiftendes Bild auch für Qualitäten des Frühlings in anderen Lebensbezügen, wo Auferstehung möglich ist.

Unser Alltag ist gerade, wie es ich es beschrieben habe eher im „Karfreitags-Modus“, als in der Auferstehungskraft von Ostern.

Es wäre also gut, nach kleinen Auferstehungserfahrungen im Alltag zu suchen, die mich mit meiner Auferstehungskraft verbinden.

Ich möchte ein paar praktische Hinweise geben, wo kleine Rituale oder Übungen helfen können, Ostern in unseren Alltag zu holen. In den 50 Tagen bis Pfingsten können wir versuchen Ostern auszukosten, weiter zu verdauen, was Auferstehung für mich ganz persönlich bedeutet.

### ➔ 3 Fragen am Tagesbeginn

Beginnen Sie ihren Tag, indem Sie sich 3 Fragen stellen. Jeden Morgen stellte sich Henry David Thoreau, Philosoph, Gesellschaftsrebell und Naturliebhaber folgende 3 Fragen:

- WAS IST GUT IN MEINEM LEBEN?
- WORÜBER KANN ICH GLÜCKLICH SEIN?
- WOFÜR KANN ICH DANKBAR SEIN?

Quelle der 3 Fragen: Beitrag Magazin Maas Themenband „Freude“, Beitrag Beate und Olaf Hofman: Freude Tanken in der Natur

Meinen Tag mit diesem Blickwinkel wahrzunehmen, kann einen Perspektivwechsel ergeben, der nach Auferstehung schmeckt.

### ➔ 12 Arten Auferstehung jetzt zu üben

In einem Buch von Richard Rohr fand ich zwölf Impulse, die meinen Alltag kräftig prägen können. Drei Beispiele:

1. Verweigere die Identifikation mit negativen, anklagenden, feindseligen oder ängstlichen Gedanken (du kannst nicht verhindern, dass du solche Gedanken «hast»).
2. Zweifle nie daran, dass es am Ende immer um die Liebe geht.
3. Komm so oft wie möglich am Tag zu deinem Wahren Selbst — deiner radikalen Einheit mit Gott — zurück.

Diese Impulse machen deutlich, dass Auferstehung nicht automatisch vom Himmel fällt, sondern von uns auch eingeübt sein will.

Ich habe die 12 Impulse von Richard Rohr für Interessierte, zum Mitnehmen für ihren Alltag ausgedruckt.

### ➔ Ein Coaching-Werkzeug: „den eigenen Spielraum gestalten“

Der „Erfinder“ dieses Modells Andreas Rieck schreibt auf seiner Homepage:

*„In der Welt lassen sich drei Einflussbereiche finden: meinen, deinen und den des Lebens allgemein. (Alles, was weder „Ich“ noch ein anderer Mensch kontrollieren kann - ist das Leben).*

*Den meisten Stress mit all seinen Konsequenzen verursachen wir uns, wenn wir unseren persönlichen Einflussbereich verlassen und uns in fremden Einflussbereichen befinden: Wenn wir dem Leben vorschreiben, wie es zu sein hat oder wenn wir andere Menschen verändern wollen. Dadurch wird Lösungsorientierung und aktive Zukunftsgestaltung blockiert.“*

Quelle: <https://www.andreas-rieck.de/methodik/> (siehe 2 Grafiken am Ende der Predigt)

In belastenden Situationen sollte ich schauen, wo ist der Einflussbereich „MEINS“. Nur den kann ich gestalten & verändern, ggfs. zeitweise verlassen oder neu liebend betrachten & wahrnehmen.

Diese Coaching-Übung lässt mich in belastenden Situationen auferstehen, da ich den Einflussbereich in den Blick nehme, den ich auch bewegen und verwandeln kann.

## ➔ Ein Mini-Ritual „Meine Kerze brennt für ...“

Ich kann am Anfang des Tages oder zwischendurch eine Kerze anzünden und still werden. Beim Anzünden der Kerze, widme ich das Kerzenlicht einem Menschen, an den ich gerade denke, einer Situation in der Welt oder einer Qualität, die für mich aktuell Raum gewinnen soll.

z.B. „Meine Kerze brennt für Agnes, die gerade krank ist“ oder „Meine Kerze brennt für ein Wunder im Ukraine Krieg“ oder „Meine Kerze brennt für meine Gelassenheit, in meinen Grübeleien“.

Ich verweile dann für ein paar Minuten im Kerzenlicht und bei meiner Widmung.

Das Licht der Kerze kann mich an das Licht der Auferstehung erinnern, dass ich beschrieben habe.

Diese Rituale und Übungen können Resonanzen ins uns wecken, die uns in unserem Alltag sensibel machen für Auferstehungskräfte in meinem Leben.

Und in diesen kleinen Resonanzen meines Alltags, können Resonanzen überspringen, in meine Umgebung, zu meinen Mitmenschen, zu den Gemeinschaft in denen ich lebe und in die ganze Schöpfung.

8

Doch diese Perspektive wäre eine neue Predigt.

Für heute gilt eher das Gedicht von Annemarie Schmitt:

### **Auferstehen**

aus der Erdenschwere

immer neu

auferstehen

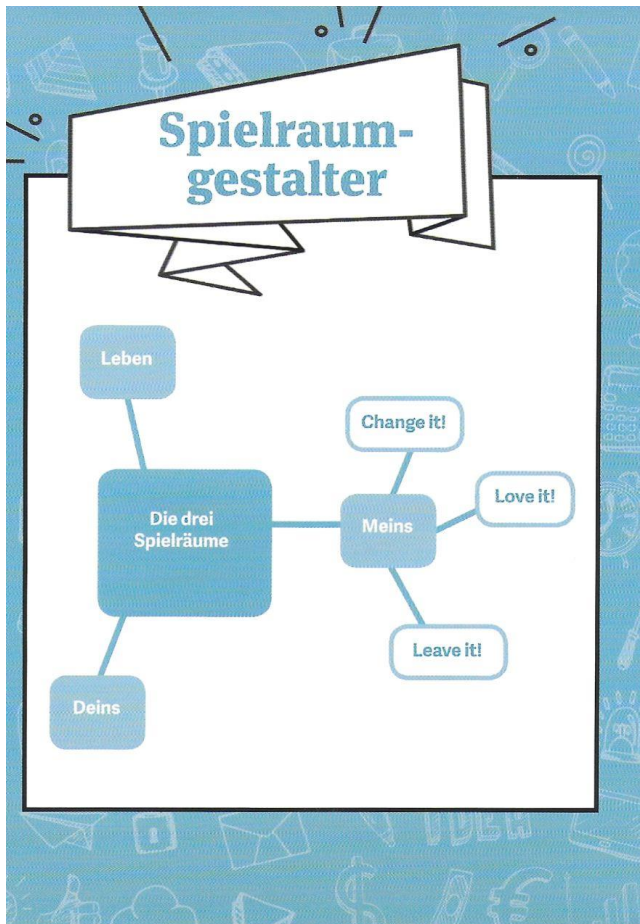
in das Licht

neuen Verstehens

Annemarie Schmitt

AMEN





Hinweise zum Coaching Tool

von Andreas Rieck

Quelle: Postkarte vom Camino Verlag

## Nimm's leicht – in 3 Schritten zu mehr Gelassenheit

Belastet Sie eine Situation?

Um in Ihren Spielraum zu gelangen, können Sie sich fragen:

- 1 Gibt es etwas, das ich an der konkreten Situation aus eigener Kraft ändern kann?
- 2 Kann ich der Situation einen Sinn geben?  
Kann ich sie annehmen, bejahen oder abgeben (an eine höhere Macht)?
- 3 Habe ich die Möglichkeit, die Situation zu verlassen – und sei es nur gedanklich?  
(»Ich könnte, wenn ich wollte!«)

Sind Sie erleichtert und spüren sich verbundener mit dem Leben? Wunderbar!

www.andreas-rieck.de



**Andreas Rieck**  
**Nimm's leicht**  
In 3 Schritten zu mehr Gelassenheit

176 Seiten, kartoniert  
€ [D] 16,95 / € [A] 17,50  
ISBN 978-3-96157-021-8

Erhältlich in jeder Buchhandlung oder direkt unter [www.bibelwerk-impuls.de](http://www.bibelwerk-impuls.de)

camino.