

Anselm Grün

# Die *Osterfreude* auskosten

50 Impulse von Ostern bis Pfingsten

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© 2020, 10. Überarbeitete Auflage, Vier-Türme GmbH,  
Verlag, Münsterschwarzach

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Die Bibeltexte sind entnommen aus:  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,  
© Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Umschlagmotiv:  
Umschlaggestaltung: Verlag Herder GmbH  
Illustrationen im Innenteil: © cat\_arch\_angel, Shutterstock  
Satz: Matthias E. Gahr  
Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03323-0

## INHALT

*Einleitung* . . . . . 11

### 1. Woche der Osterzeit

*Auferstehung feiern* . . . . . 15

#### **SONNTAG**

Die Frauen am Grab . . . . . 15

#### **MONTAG**

Der Auferstehungengel . . . . . 18

#### **DIENSTAG**

Der Stein, der am Leben hindert. . . . . 21

#### **MITTWOCH**

Die Wächter des Todes. . . . . 24

#### **DONNERSTAG**

Das Grab der Angst und Resignation . . . . . 27

#### **FREITAG**

Auferweckt zur Wirklichkeit . . . . . 30

#### **SAMSTAG**

Auferstehung als Befreiung . . . . . 33

### 2. Woche der Osterzeit

*Begegnung mit dem Auferstandenen* . . . . . 37

#### **SONNTAG**

Mitten im Alltag den Auferstandenen schauen. . . . . 37

#### **MONTAG**

Sich dem Leben zuwenden. . . . . 40

<b>DIENSTAG</b>	
Der Auferstandene mit uns auf dem Weg . . . . .	43

<b>MITTWOCH</b>	
Musste es nicht so mit mir kommen ...?. . . . .	46

<b>DONNERSTAG</b>	
Brechen des Brotes . . . . .	49

<b>FREITAG</b>	
Österliche Erzählgemeinschaft. . . . .	51

<b>SAMSTAG</b>	
Zweifel und Glaube . . . . .	54

### 3. Woche der Osterzeit

<i>Maria von Magdala</i> . . . . .	57
------------------------------------	----

<b>SONNTAG</b>	
Der Sieg der Liebe über den Tod . . . . .	57

<b>MONTAG</b>	
Ein Herz, das liebt, glaubt . . . . .	61

<b>DIENSTAG</b>	
Beim Namen gerufen . . . . .	65

<b>MITTWOCH</b>	
Halte mich nicht fest! . . . . .	69

<b>DONNERSTAG</b>	
Aufgenommen in die Liebe Gottes . . . . .	73

<b>FREITAG</b>	
Ich habe den Herrn gesehen. . . . .	76

<b>SAMSTAG</b>	
Zu den Menschen gesandt. . . . .	79

#### 4. Woche der Osterzeit

*In der Schule des Thomas* . . . . . 83

**SONNTAG**

Die verschlossene Tür meines Herzens . . . . . 83

**MONTAG**

Friede sei mit Euch! . . . . . 86

**DIENSTAG**

Jesus haucht uns seine Liebe ein . . . . . 89

**MITTWOCH**

Die Erfahrung suchen. . . . . 92

**DONNERSTAG**

Das persönliche Bekenntnis . . . . . 96

**FREITAG**

Nicht sehen und doch glauben . . . . . 99

**SAMSTAG**

Die befreiende Kraft des Gebetes . . . . . 102

#### 5. Woche der Osterzeit

*Frühmahl mit dem Auferstandenen* . . . . . 105

**SONNTAG**

Die Nacht der Vergeblichkeit . . . . . 105

**MONTAG**

Es ist der Herr . . . . . 109

**DIENSTAG**

Verwandlung unseres Lebens . . . . . 112

**MITTWOCH**

Jesus in unserer Mitte . . . . . 115

**DONNERSTAG**

Die Frage nach unserer Liebe . . . . . 118

**FREITAG**

Was geht das dich an? . . . . . 122

**SAMSTAG**

Das weite Herz . . . . . 125

6. Woche der Osterzeit

*Auferstehung und Himmelfahrt* . . . . . 129

**SONNTAG**

Abschied und Trost . . . . . 129

**MONTAG**

Der Himmel öffnet sich über deiner Tiefe. . . . . 133

**DIENSTAG**

Der Himmel ist in dir . . . . . 136

**MITTWOCH**

Der innere Meister . . . . . 139

**DONNERSTAG**

Über uns selbst hinausgehoben . . . . . 142

**FREITAG**

Osterfreude im Alltag. . . . . 145

**SAMSTAG**

Wir sind von Gottes Art. . . . . 147

7. Woche der Osterzeit

*Warten auf den Geist* . . . . . 151

**SONNTAG**

Komm, Heiliger Geist . . . . . 151

<b>MONTAG</b>	
Der Heilige Geist als Sturm . . . . .	155
<b>DIENSTAG</b>	
Der Heilige Geist als Feuer. . . . .	158
<b>MITTWOCH</b>	
Der Heilige Geist und die neue Sprache . . . . .	161
<b>DONNERSTAG</b>	
Der Heilige Geist als Beistand . . . . .	165
<b>FREITAG</b>	
Die Gaben des Heiligen Geistes . . . . .	168
<b>SAMSTAG</b>	
Pfingstwunder in der Gemeinde. . . . .	172
Der 50. Tag	
<i>Pfingsten</i> . . . . .	175
Der Heilige Geist und die Vollendung des Menschen. . . . .	175
Pfingstrituale. . . . .	179
<i>Schlussgedanken</i> . . . . .	183
<i>Literatur</i> . . . . .	187
<i>Über den Autor</i> . . . . .	189



# Einleitung

Für die frühe Kirche war die Osterzeit die Mitte des Kirchenjahres. 50 Tage lang feierten die Christen die Auferstehung des Herrn. Fasziniert sangen sie immer wieder das österliche Halleluja. Singend drückten sie die Freude aus, dass die Liebe über den Tod gesiegt hat, dass wir durch die Auferstehung schon teilhaben an der Herrlichkeit Jesu Christi. Augustinus sagt vom österlichen Halleluja in einer Predigt: »Lasst uns hier auf Erden das Halleluja singen, wo wir noch in Sorge sind, damit wir es einst dort in Sicherheit singen können ... Heute lasst uns singen, nicht um uns der Ruhe zu erfreuen, sondern um in der Drangsal Trost zu finden. So wie Wanderer zu singen pflegen: Singe, aber schreite aus! Singend tröste dich in der Not, liebe die Verdrossenheit nicht! Singe und schreite aus!«

Viele Christen haben heute das Gespür für das Geheimnis der Osterzeit verloren. Sie freuen sich zwar durchaus am Frühling. Aber sie bringen den schönen Mai weniger mit Ostern in Verbindung als mit dem Erlebnis der aufblühenden Natur. Für die frühe Kirche gehörte das zusammen: Die Auferstehung Jesu Christi erneuert auch die Schöpfung. Ostern war ja vom Ursprung her ein Frühlingfest. Die Juden haben mit ihrem Paschafest das kananäische Frühlingfest abgelöst und umgedeutet. Die Christen haben im Geheimnis von Ostern den wahren Frühling erkannt:

Das Leben ist stärker als der Tod. Die Starre des Grabes wird verwandelt in einen blühenden Garten. Die Fesseln, die uns am Leben hindern, lösen sich. Wir entdecken durch die Auferstehung neue Lebendigkeit in unserem Leib und in unserer Seele.

Der Auferstehungsweg, den wir in den 50 Tagen der Osterzeit gehen, ist ein Weg in immer größere Lebendigkeit, Freiheit und Freude hinein. Es ist ein Weg der Menschwerdung, den wir da feiern. Und indem wir ihn feiern, sollen wir immer mehr in Berührung kommen mit den Möglichkeiten, die Gott uns geschenkt hat. Den Weg der Auferstehung gehen, das heißt, dass wir uns frei gehen von allem, was uns am Leben hindert, dass wir ausschreiten, um die Weite und Freiheit des Lebens zu erfahren, dass wir aufstehen aus dem Schlaf unserer Illusionen und uns aufmachen für das wahre Leben. In der Fasten- und Passionszeit haben wir in der Meditation des Leidensweges Jesu unsere eigenen Wunden angeschaut. In der Osterzeit lassen wir unsere Verletzungen hinter uns. Wir wenden uns dem Leben zu, das in unseren Wunden aufblühen möchte. Gerade heute, da viele Menschen immer nur in vergangenen Wunden wühlen, will uns der Auferstehungsweg einüben in das Leben, das stärker ist als alle Verletzungen und Blockaden.

Der Auferstehungsweg ist ein therapeutischer Weg. Er ist eine Einübung in das Leben. Normalerweise beschäftigt sich die Therapie mit unseren Verletzungen und bearbeitet die Verdrängungen und Kränkungen unserer Lebensgeschichte. Das ist durchaus sinnvoll. Aber manche bleiben bei ihren Verletzungen stehen. Sie suchen nach immer neuen Methoden, an alte Wunden heranzukommen. Das führt dann leicht zu einem Kreisen um sich selbst und zu

einer depressiven Grundstimmung, die für unsere Gesellschaft ja charakteristisch ist. Der Auferstehungsweg setzt anders an. Er beginnt beim Leben, das in uns aufblühen möchte, bei unseren Möglichkeiten und Fähigkeiten, bei dem, was Gott in uns hervorlocken möchte. Die Ostergeschichten sind genauso therapeutisch wie die vielen Krankenheilungen, die die Evangelien uns erzählen. So können Leser und Leserinnen diesen Auferstehungsweg nicht nur in der Osterzeit gehen, sondern auch mitten im Jahr. Immer dann, wenn ihr Leben bedroht ist, wenn sich Depression und Hoffnungslosigkeit zu Wort melden, wenn Enttäuschung und Resignation um sich greifen, kann die Meditation des Auferstehungsweges helfen, wieder mit dem Leben in Berührung zu kommen, das den Tod überwindet, das aufsteht aus dem Grab, das die innere Erstarrung zerbricht und uns hineinführt in die Weite und Freiheit der Auferstehung. Wir feiern jeden Sonntag die Auferstehung Jesu. So könnten wir Sonntag für Sonntag den Auferstehungsweg gehen, um immer wieder neu dem Leben in uns auf die Sprünge zu helfen, das während der Woche oft genug eingesperrt wird in das Gefängnis der Sachzwänge und aufgegeben wird von einem tödlichen Arbeitsrhythmus. Oder in Exerzitien könnte uns der Auferstehungsweg einüben in das Leben, das Gott uns in der Auferstehung Jesu vor Augen geführt und auch uns zugedacht hat.

Für jede Woche habe ich ein Osterevangelium ausgewählt. Aus diesem Evangelium nehme ich für jeden Tag ein Symbol oder eine Gestalt heraus und versuche, sie in unsere Lebenssituation hinein auszulegen. So kann jeder Tag unter einem Bild stehen, das ermöglichen soll, unser Leben mit anderen Augen zu sehen

und zu erleben. Jedes Bild lässt das Geheimnis der Auferstehung jeweils in einem anderen Licht erscheinen. Nach der Auslegung gebe ich jeweils Übungen an, die dem Leser oder der Leserin helfen sollen, dass das Leben der Auferstehung in seine verwundete Psyche einströmt und sie heilt. Oder es werden Fragen gestellt, die durch das konkrete Leben beantwortet werden sollen.

Die Symbole und Gestalten der Osterevangelien ergänze ich mit archetypischen Geschichten aus der Apostelgeschichte. Lukas ist ein Meister der Erzählung. Seine Erzählungen sind wie Bilder, durch die das Licht der Auferstehung in die Situation der Jünger Jesu hineinleuchtet. Lukas hat die Apostelgeschichte als österliche Geschichte geschrieben, als den Auferstehungsweg der Apostel. In ihrem Wirken haben sie selbst immer wieder Auferstehung erfahren. Lukas will uns zeigen, dass auch für uns in den verschiedensten Situationen unseres Lebens Auferstehung möglich ist, dass auch in uns Gefängnismauern aufbrechen und wir ausschreiten auf dem »neuen Weg« des Lebens. Für Lukas ist der christliche Weg der »neue Weg«, der Weg, auf dem die Menschen zum wahren Leben finden. Möge dieser »neue Weg« auch für Dich zum Auferstehungsweg werden, zum Weg, auf dem Du hineinschreitest in die Freiheit und die Freude der Auferstehung.

## Auferstehung feiern

### SONNTAG

#### Die Frauen am Grab (Mt 28,1)

In allen Osterevangelien sind es die Frauen, die zum Grab gehen und dem Auferstandenen begegnen. Frauen waren die ersten Zeugen der Auferstehung. Das war für die Männerkirche sicher eine Herausforderung. Die Skepsis der Männer gegenüber den Berichten der Frauen zeigt sich in der Bemerkung des Lukas: »Doch die Apostel hielten das alles für Geschwätz und glaubten ihnen nicht.« (Lk 24,11) Männer wollen alles sehen und ergreifen. Aber damit sehen sie das Unsichtbare nicht. Frauen haben ein Gespür für Geburt und Sterben. Sie harren am Kreuz aus, während die Männer fliehen. Frauen sind auch die Zeugen für die Neugeburt, für das neue Leben, das aus dem Grab aufsteht.

Im Matthäusevangelium gehen die Frauen schon bei Anbruch des Sabbats, also nach Einbruch der Abenddämmerung, zum Grab, »um es zu schauen« (Mt 28,1). Das griechische Wort »theorein« meint: sehen, meditieren, reflektieren, betrachten. Die Frauen wollen das Grab betrachten, stumm auf den schauen, der ihr Herz berührt hat. Offensichtlich wollen sie am Grab Wache halten. Sie wollen auch im Tode bei Jesus sein, bei ihm ausharren und über das Geheimnis seines Lebens nachdenken. Sie haben den

Mut, in die Nacht hinauszugehen und die Trauer am Grab auszuhalten. Und gerade deshalb dürfen sie die Auferstehung erleben und dem Auferstandenen begegnen. Frauen haben weniger Angst, Sterbende zu besuchen oder auf den Friedhof zu gehen und bei den Gräbern der Angehörigen zu sein. Für sie gehört das Sterben genauso zum Leben wie die Geburt. Männer weichen Themen wie Krankheit und Tod lieber aus. Sie haben Angst davor. Sie wissen nicht, was sie Sterbenden sagen sollen. Und sie tun sich schwer, Trauernden beizustehen. Aber so können sie auch die Verwandlung des Todes nicht erleben. Frauen trauern dem Leben auch über den Tod hinaus.

So gehen sie spontan auf den Auferstandenen zu, als er ihnen auf ihrem Weg in die Stadt begegnet. Sie »warfen sich vor ihm nieder und umfassten seine Füße« (Mt 28,9). Sie beugen sich dem Geheimnis des Lebens, das stärker ist als der Tod. Sie umfassen liebevoll seine Füße. Weil sie ohne Angst sind, mit dem Grab in Berührung zu kommen, können sie auch den Auferstandenen anrühren und in ihm das Leben ertasten, das den Tod besiegt hat. Bei Markus und Lukas kommen die Frauen in der Morgenfrühe zum Grab, um Jesu Leichnam mit wohlriechenden Ölen zu salben. Sie wollen ihm den letzten Liebesdienst erweisen. Sie hatten die wohlriechenden Salben aus verschiedenen Spezereien selbst zubereitet. Ihre Liebe zu Jesus hört nicht mit seinem Tod auf. Sie umfasst auch noch den Leichnam Jesu. Das scheint auf den ersten Blick unsinnig zu sein. Denn bei den orientalischen Wetterverhältnissen könnte der Leichnam schon in Verwesung übergegangen sein. Doch die Liebe glaubt immer an das Wunder. Die Liebe ist stärker als der Tod. Das dürfen die Frauen leibhaft

erfahren. Sie treffen nicht auf den Leichnam Jesu, sondern auf den Auferstandenen. Jesus lebt. So geht ihre Liebe nicht ins Leere, sondern auf den, der für immer lebt und liebt.

*Die Kirche täte heute gut daran, der Botschaft der Frauen zu trauen. Frauen haben ein gesundes Gespür für das, was in uns Leben wecken könnte. So sind die Osterevangelien eine Einladung, dass Du heute besonders auf das achtest, was Frauen Dir sagen möchten, daheim in der Familie, in der Arbeit oder in der persönlichen Begegnung. Wo hörst Du da etwas Neues und Ungewohntes? Wo spürst Du in ihren Worten die Qualität der Auferstehung heraus? Jeder von uns hat auch eine »anima-Seite«. Die Frauen, die am Grab dem Auferstandenen begegnen, möchten uns ermutigen, der eigenen »anima« zu trauen. Die »anima« steht für die Seele, für die inneren Ahnungen unseres Herzens. In den leisen Impulsen unseres Herzens erfahren wir Auferstehung. Da rührt uns oft genug der Auferstandene an, dass wir den Mut haben, aufzustehen, gerade auf diesen Menschen zuzugehen, das Wort auszusprechen, das uns auf der Zunge liegt, das Problem anzupacken, vor dem wir uns drücken. So höre heute bewusst auf die leisen Stimmen Deines Herzens. Sie wissen, dass Auferstehung auch für Dich heute Wirklichkeit werden kann. Sie vertrauen darauf, dass das Leben den Tod besiegt und dass die Liebe stärker ist als der Tod.*

