

„Lebenszeichen“

Wieder aufstehen nach Krisen

20.04.2025

„Schickst du mir ein Lebenszeichen?“, schreibt mir eine Freundin. „Wir haben so lange nichts voneinander gehört.“

Lebenszeichen - das könnte heute auch in großen, bunten Buchstaben an den Himmel gemalt sein. Denn Ostern ist ein Lebenszeichen von Gott. Der seinen Sohn Jesus Christus auferweckt hat von den Toten.

In einem alten Kirchenlied heißt es:

„Jesus lebt, mit ihm auch ich.

Tod, wo sind nun deine Schrecken?“ (Christian Fürchtegott Gellert)

Schrecklich kann das Leben sein. Wenn es endet. Wenn Seele und Körper verletzt sind. Wenn etwas zusammenbricht. Wenn Leben erstarrt und erfriert und erstirbt.

So gern möchte ich vertrauen, dass das nicht das Ende ist. So sehr möchte ich Ostern spüren. Die bunten Lebenszeichen sehen. Die Freude in allem Leid.

Heike Schneiderei-Mauth:

„Der Karfreitag ist leichter auszuhalten, wenn man auf Ostern blickt und dahinter steht die tiefe Erfahrung: Das, worauf ich meine Konzentration lenke, da geht auch mein Gefühl hin. Wenn ich auf den Karfreitag blicke, kann ich nur traurig und verzweifelt sein, da ist etwas zu Ende gegangen. Guck ich auf Ostern, bin ich automatisch mit ganz anderen Gefühlen beschäftigt, nämlich mit der Freude, mit der Sonne, mit allen lebensbejahenden Seiten.“

Sagt Pfarrerin Heike Schneiderei-Mauth. Sie ist leitende Klinikseelsorgerin und Integrative Gestalttherapeutin. Schau auf Ostern, rät sie. Gerade weil das Sterben und der Tod Teil des Lebens sind, trösten mich die Lebenszeichen der Auferstehung mitten im Leben. Wie die Bäume und Blumen im Frühling aufblühen und in die Höhe wachsen. Wie meine Haut sich über einer Wunde langsam schließt. Wie Zellen ersterben und sich erneuern. Zeichen des Lebens. Lebenszeichen.

Heike Schneiderei-Mauth erlebt in Seelsorge-Gesprächen öfter, dass Menschen im geschützten Rahmen von ihrer Osterhoffnung erzählen. Also über das, was sie über den Tod hinaus hoffen. Über den Glauben sprechen viele normalerweise im Alltag nicht so gerne. Das ist fast intimer, als über Sexualität zu sprechen.

Heike Schneiderei-Mauth:

„Ich erinnere mich an eine Situation, dass eine ältere Frau sagte: „Ich habe gar nicht so große Angst vor dem Sterben, aber es ist mir peinlich zu sagen, wie ich mir das vorstelle. Weil ich glaube, dass ich meinen Mann wieder treffe und dass er da die Tür aufmacht und sagt: Oh, Maria, schön, dass du da bist.“ Und das ist etwas, was man nur mit ganz wenig Menschen teilen kann, so eine Situation.

Oder eine junge Frau erzählt: „Ich stelle mir Gott als jemanden vor, der auf einer Wolke sitzt.“ Da gibt es ganz viele Menschen, die darüber lachen. Ich lache nicht darüber, weil sich darin die tiefe Sehnsucht ausdrückt, dass Menschen ihr Leben verstehen und begreifen möchten und dass sie das Gefühl haben möchten, dass das, was hier auf dieser Welt passiert, nicht das einzige ist, was passiert, und dass es eine andere Wirklichkeit gibt, die darüber hinausweist und vielleicht auch eine Welt, in der einmal alles gut wird, wo man selber so schwere Erfahrungen gemacht hat.“

So gesehen ist der Tod die Tür zu einer anderen Wirklichkeit. Gewissermaßen ist der Tod selbst ein Lebenszeichen. Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer soll am Tag vor seiner Hinrichtung durch die Nationalsozialisten gesagt haben: „Das ist das Ende - für mich der Beginn des Lebens.“

Den Tod nicht als Schlusspunkt begreifen, sondern als Anfang. Nicht nur tiefgläubige Menschen tragen diese Hoffnung im Herzen:

Heike Schneiderei-Mauth:

„Ich finde aber, dass doch erstaunlich viele Menschen, die überhaupt nicht kirchlich gebunden sind, diese jenseitige Hoffnung haben, dass es eben doch weitergeht. Und wir wissen nicht, wie das Leben nach dem Tod aussieht, aber es gibt ganz viele Menschen, die sich sicher sind, dass es eine andere Wirklichkeit gibt. Und manche haben ganz konkrete Vorstellungen davon, dass sie ihrem Kind wieder begegnen, dass sie in einem wunderbaren Garten sind. Manche sagen auch, ich werde endlich wieder meinen Hund in die Arme nehmen können. Also ganz unterschiedliche Bilder sind damit verbunden. Andere haben das Gefühl, dass sie weiterleben in ihre Angehörigen. Oder dass sie sagen: Sie werden in einer ganz anderen Dimension, mit einem ganz anderen Bewusstsein unterwegs sein und sind gespannt darauf, wie das sein wird, in den Weiten des Weltalls irgendwo wieder eine Existenz zu haben oder ein Bewusstsein.“

In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16, 33). Worte von Jesus. Der Schreiber des Johannesevangeliums hat sie überliefert. Ich darf Angst haben in dieser Welt. Und gleichzeitig vertraue ich darauf: Jesus hat die Welt überwunden. Gott hat ihn vom Tod auferweckt. Das öffnet die Tür zu einer neuen Welt, in der ich frei von Ängsten leben kann, in der es den Tod nicht mehr gibt.

Einer der Menschen, die diese Osterhoffnung fest im Herzen tragen, war meine Freundin Leni.

Als sie schwer krank war, hat sie mir aus dem Krankenhaus geschrieben: „Ich bin bereit. Ich werde meinem Hergott in die Arme fliegen.“ Diese Vorstellung hat die über 80-Jährige getröstet in ihrer langen und schweren Krankheit.

Diese Welt, in der ich lebe, trägt noch das Vorzeichen des Todes. Das ewige Leben, es erwartet mich erst noch. Heike Schneiderei-Mauth ist es deshalb wichtig, als Seelsorgerin auf keinen Fall vorschnell zu vertrösten. Es gibt Leid, das wird hier und jetzt nicht mehr gut.

Heike Schneiderei-Mauth:

„Wir kennen den Karfreitag und haben vom Karfreitag her Blick auf Ostern. Und ganz oft ist das bei anderen Berufsgruppen so, dass sie viel zu schnell, also so mit den Dingen anfangen, die gut sind, die Kraftquellen sind. Die fragen, wo haben Sie denn schon positive Erlebnisse gehabt? Und die Menschen sind dazu nicht bereit, wenn sie nicht vorher die Möglichkeit hatten, das auszuhalten. Und ich halte es auch mit den Menschen aus, wenn sie im Leid stecken bleiben, weil ich lebe aus einer Hoffnung, und ich kann in dieser Haltung dem anderen begegnen und werde nicht selber mit hinuntergezogen.

Denn ich hab´ 20 Jahre lang als Klinikpfarrerin gearbeitet, ... und mir ist wirklich nichts Menschliches mehr fremd. Ich habe ganz viele ganz schreckliche Lebensgeschichten gehört, wo ich mich immer wieder gefragt habe: Wie können Menschen so viel Leid in einem Leben ertragen?

Und ich selber halte das nur aus in dieser Situation, weil ich aus dieser Hoffnung herauslebe, dass es noch eine andere Wirklichkeit, eine andere Dimension, ein anderes Leben gibt. Eine Zeit, in der es keine Tränen gibt, keinen Schmerz, keine Krankheit, keinen Tod, keine Beziehungsabbrüche. Das ist die Hoffnung, aus der ich lebe.

Die ist mir tatsächlich erst in der Zeit, in der ich gearbeitet habe, als Seelsorgerin wichtig geworden. Früher hätte ich die Auferstehungshoffnung eher für eine billige Vertröstung gehalten, die uns davon abhält, uns den aktuellen Problemen zuzuwenden.“

Das Leid aushalten. Ihm Raum geben und dann staunend erleben, wie sich die Osterhoffnung zeigt. Manchmal erst in Minute 56 von 60. Wie bei dieser Frau:

Heike Schneiderei-Mauth:

„Sie erzählte, was alles passiert war und wie schrecklich das war. Und es war in keinsten Weise überzogen, sondern es waren furchtbare Dinge. Und ich dachte: Wie bekomme ich hier noch den Dreh hin, dass wir zum Ende hin mit einem positiven Gefühl auseinander gehen (...)?

Und in Minute 56, also 4 Minuten vor Ende unserer Sitzung, richtet sie sich ja auf und sagt: „Ach, Frau Schneiderei-Mauth, jetzt hab ich Ihnen so viel erzählt, was so beschissen ist. Aber es gibt auch ganz viel Tolles in meinem Leben.“ Und dann hat sie noch mal vier Minuten erzählt, was alles gut ist in ihrem Leben. Und das hat mich ungemein beeindruckt, weil die Voraussetzung für diese letzten vier Minuten war, dass sie vorher ganz viel Zeit hatte, alle anderen Dinge wirklich in einem großen Berg vor mich abzulegen.“

Heike Schneiderei-Mauth :

„Es kommt erstaunlich häufig vor, dass Menschen in ihrer leidvollen Erfahrung vor allen Dingen, wenn sie dieses Leid überwunden haben, dann einen Sinn entdecken können.“

Ich erinnere mich an eine Begleitung von einer jungen Frau, die eine ganz schwierige Trennungsgeschichte hatte. Sie wurde betrogen in der Beziehung. Ihr Freund hat sich getrennt, sie ist in eine ganz tiefe Krise gekommen. Und ein Jahr später hat sie den Mann ihres Lebens kennengelernt und ist mittlerweile glücklich verheiratet, hat zwei Kinder und sagt: Es war so gut, dass ich damals betrogen wurde und dass es dann zu dieser Trennung kam. Ich hätte mich von diesem Mann nie getrennt, aber jetzt habe ich meine große Liebe kennengelernt.“

Das Erlebnis, dass eine tiefe Krise zu etwas Gutem führt, das es ohne die Krise gar nicht gegeben hätte. Solche Erfahrungen verstehe ich als Lebenszeichen. Ein Zeichen dafür, dass Gott es gut mit uns meint.

Ich glaube, dass es Zeichen der großen Auferstehung, die Christinnen und Christen irgendwann dereinst erwarten, auch im Hier und Heute gibt. Nicht immer kann ich sie finden. Aber es lohnt sich, nach ihnen zu suchen. Manche nennen das Sinn-Suche. Das tun viele, ob sie einer Religionsgemeinschaft angehören oder nicht.

Heike Schneiderei-Mauth:

„Es gibt ganz viele Menschen, die sich als religionsfrei definieren und trotzdem sehr gerne mit einer Pfarrerin sprechen, weil sie eben doch mit den großen spirituellen Fragen beschäftigt sind. Und das sind die Fragen: Woher komm ich, wohin gehe ich und was ist eigentlich der Sinn meines Lebens? Das sind Fragen, die jeden Menschen umtreiben. Und ich glaube zutiefst, dass jeder Mensch auch ein spiritueller Mensch ist. Damit muss er kein religiöser Mensch sein. Aber diese Fragen beschäftigen fast alle Menschen irgendwann im Laufe des Lebens, und sie suchen Antworten darauf.“

Was ist dieser Sinn im Leben?

Heike Schneiderei-Mauth:

„Wenn es um den Sinn des Lebens geht, geht es nicht darum, dass jede einzelne Situation, die wir in unserem Leben erleben, Sinn macht, sondern dass wir grundsätzlich das Gefühl haben, dass unser Leben einen Sinn hat oder Sinn macht.“

Und so ist es in Gesprächen über den Sinn auch wichtig, dass jeder Mensch selbst diesen Sinn in seinem Leben beschreibt. Ich kann ihn mir nicht von außen sagen lassen. Es ist ein innerer Prozess, der mich dorthin führt, aufmerksam zu werden für die Sinnspuren in meinem Leben. So wie diese Frau:

Heike Schneiderei-Mauth:

„Ich erinnere mich an eine Patientin in der Klinik, die sehr schwerwiegend an Brustkrebs erkrankt war, mit damals einer sehr schwierigen Diagnose und einer schwierigen Prognose.“

Und die dann zu mir sagte: „Frau Pfarrerin, es klingt vielleicht total verrückt. Das, was ich erlebt habe, ist wirklich furchtbar. Aber es hat wirklich einen tiefen Sinn gehabt, weil diese Erkrankung hat meinen Mann und mich wieder näher zueinander gebracht und wir leben, seitdem ich erkrankt bin, eine ganz andere Beziehung. Und ich bin zutiefst dankbar dafür.“ Und das hat mich sehr berührt, dass eine Patientin so eine schlimme Erkrankung, dann doch so positiv bewerten konnte.“

Lebenszeichen Gottes mitten im Leben entdecken. Sinnspuren entdecken. Osterfreude und Osterfrieden finden. Mitten in der unerlösten Welt. Durch vertrauensvolle Gespräche miteinander. Den Jüngern von Jesus damals ging es ähnlich. Sie waren nach seinem Tod am Kreuz in Trauer und Schrecken gefangen. In der Bibel steht die Geschichte von zweien von ihnen. Sie gehen auf dem Weg von Jerusalem zu einem Vorort, nach Emmaus.

Unterwegs reden die beiden. Über das Schreckliche, das sie erlebt haben. Sie sprechen innig. Ehrlich. Der auferstandene Jesus kommt dazu und geht mit. Sie erkennen ihn nicht. Aber etwas an dem Fremden lässt sie Vertrauen fassen. Und sie erzählen ihm ihre innersten Gedanken und Gefühle. Und er erinnert sie an Gottes Versprechen für die Zukunft. Trauer und Glück - so nah beieinander.

Heike Schneiderei-Mauth:

„Ich hab´ dafür das Bild der Waage: In der einen Schale ist all das Unglück, das Menschen in ihrem Leben erleben können oder dass wir gesellschaftlich erleben, politisch auch in Weltzusammenhängen. Und von diesem Unglück können wir tatsächlich nichts wegnehmen. Das ist tragisch, das ist schlimm, das hat ein ganz schweres Gewicht. Aber mit der gleichen Inbrunst sollten wir die Schale des Glücks, der Zufriedenheit, der Sinnhaftigkeit immer wieder neu auffüllen, damit wir ein Gegengewicht haben. Und dann immer wieder unseren Blick auf die eine Seite der Schale zu bringen und dann auf die andere Seite.“

In der biblischen Geschichte sitzen die beiden Jünger am Ende des Tages mit Jesus an einem Tisch beim Abendbrot. Und sie erkennen ihn daran, dass er ihr gemeinsames Ritual vollzieht. Er bricht das Brot und teilt es mit ihnen. Sie erkennen jetzt: Das ist Jesus. Er lebt.

In jedem Abendmahl erinnern sich Christinnen und Christen daran. Für andere das Brot teilen. Für andere zu Gott beten. Die Seelsorgerin Heike Schneiderei-Mauth wird oft darum gebeten:

Heike Schneiderei-Mauth:

„Ganz häufig sagen auch Menschen, gerade in der Klinik war das ganz oft so: „Ah, ich will jetzt nicht beten, aber können Sie für mich beten?“

Ein ganz wichtiges Ritual ist der Segen, das erleben ganz viele Menschen, also eine unglaubliche Kräftigung und Stärkung.

Ein Ritual, das ganz viele Menschen jetzt aufnehmen, ist das Anzünden einer Kerze auch in einer Kirche mit einem stillen Gebet dazu.

Oder dass ich mir zum Beispiel abends aufschreibe: Für welche drei Dinge bin ich heute dankbar? Oder welche drei Glücksmomente habe ich heute gehabt? Das hilft ganz vielen Menschen, einen anderen Blick auf ihr Leben zu bekommen und nicht bei den schwierigen Dingen hängen zu bleiben.“

Ich versuche das. Jeden Morgen und jeden Abend neu. Ganz gleich wie leicht oder schwer mein Tag war: Ich frage mich: Wofür bin ich dankbar? Wo gab es heute ein Lebenszeichen von Gott? Wo sind mir Kräfte zugewachsen? Wo entdecke ich Osterkraft und Grund zu Osterfreude?

Ich glaube: Wir bleiben nicht im Leid. Gott öffnet die Tür zu dem, was Christinnen und Christen ewiges Leben nennen. Oder Paradies oder Reich Gottes. Ganz oft schon mitten im Leben und dann einmal nach dem Tod.

Meine Freundin Leni hatte ein bewegtes Leben zwischen Dorf und Stadt. Durch Krieg und Frieden. Die Schale des Leids und die Schale des Glücks – sie waren beide reichlich gefüllt. Immer wieder ist sie aufgestanden. Immer war die Kraft von Ostern in ihrem Leben.

Kurz vor ihrem Tod hat sie mir ein Buch mit ihren Lebenserinnerungen geschenkt und mir eine Widmung hinein geschrieben:

„Es gibt Zeiten in einem Leben, das nun schon 80 Jahre währt,
die dunkel sind,
wo der Morgen nicht mehr kommen möchte.
Doch das Gebet gibt Stütze und Halt.
Es ist, als würde ein Licht den Weg weisen in neue Weiten,
die steinig sind,
doch hinausführen zur Sonne.
Und jetzt, wo wir Zeit zum Nachdenken haben, spüre ich, wie diese Tiefen mir Kraft gaben, auf-
zustehen und
- wenn auch schmerzlich - das neue Leben anzunehmen und neu zu gestalten.
Es braucht ein ganzes Leben, um weise zu werden.
Ich fand Schmerz.
Ich fand Glück.
Ich fand Frieden.
So, nun will ich zum Schluss kommen.
Sind wir nicht alle in Gottes Hand geborgen?
So lass uns leben,
bis das
Amen
uns einholt.“ (2)

Einen frohen Ostersonntag wünsche ich Ihnen mit dem Segen von Pfarrerin Heike Schneiderei-Mauth.

Sie spricht ihn Ehrenamtlichen zu, die den Karfreitag mit aushalten und die Osterhoffnung in die Krankenhäuser, zu Unfallstellen oder in die Gespräche der Telefonseelsorge tragen:

Heike Schneidereit-Mauth:

*„Gott, der freundlich auf dich schaut,
der dich beim Namen kennt und alle Wege mit dir geht -
begleite, behüte und bewahre dich.
Du bist und du bleibst Gottes gesegnetes Kind.
Amen.“*

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

1. Morning Has Broken (Piano Version), Cat Stevens, CD Famous Songs on Piano
2. In dir ist Freude (Piano-Version), CD Choräle beflügeln
3. Morning Has Broken (instrumental), Cat Stevens, CD Symphonic Evergreens
4. It´s Gonna Make Sense, CD Eternity, Michael Learns To Rock, M.L.T.R.
5. Thankyou, Stars, CD Piece by Piece, Katie Melua
6. Oster-Oratorium: Kommt, eilet und laufet, CD Lieder ohne Worte, Transkriptionen für Oboe und Orchester

Literatur dieser Sendung:

1. <https://www.rpi-loccum.de/material/pelikan/pel2-01/pagbon>
2. Widmung für Petra Schulze 04.07.2020 von Leni Beck-Zimmermann in ihrem Buch „Erinnerungen an gestern“)

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/am-sonntagmorgen>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>