

„Leiden aushalten, neue Kraft gewinnen - Ostern und Resilienz erfahrung“

31.03.2024

Früh am Morgen machen sich drei Frauen auf zum Grab. Sie wollen Jesu Leichnam salben, doch ich weiß: Sie werden ihn nicht finden. Das ist mein Lieblingsmoment im Osterevangelium, für mich der Wendepunkt der Geschichte: Die Frauen sind auf dem Weg und wissen noch nicht, was sie erwartet. Die Sonne geht auf und sie sehen, als sie zum Grab kommen, dass der Stein davor weggerollt ist. Das Grab ist offen und in der Grabkammer kein Leichnam, stattdessen ein junger Mann in einem langen weißen Gewand.

Ich, die Lesende, möchte diesen Moment auskosten, Revue passieren lassen, was bis dahin geschehen ist, und mir vorstellen, wie es weitergehen wird. Es ist ein Moment der Ambivalenz zwischen dem Leiden, das noch sehr greifbar vor Augen steht, und der Freude über das, was dieser junge Mann da sagen wird: Jesus lebt.

Wenn ich als Leserin gedanklich auf dem Weg zum Grab bin, ergreift mich ein Gefühl der Sehnsucht. So wie die Sehnsucht, kurz bevor ich einen geliebten Menschen nach langer Trennung wiedersehe. Antonio Vivaldi hat dieses Gefühl in Musik gefasst in der Countertenor-Arie „Vedro con mio diletto“. Die Melodie klingt wie eine Klage und spricht doch die Sprache des Glücks: „Ich werde mit Freude sehen die Seele meiner Seele, das Herz meines Herzens ist voll Zufriedenheit.“ Es ist die Arie des Anastasio. Der Name bedeutet „Auferstehung“.

Am Ostersonntag liegt der Fokus auf der Auferstehung Jesu, auf dem Sieg des Lebens über den Tod. Aber für mich gibt es die Freude über das neue Leben, das Gott schenkt, nicht ohne die Passionsgeschichte Jesu. Zentral ist dieser Moment auf dem Weg zum Grab am Ostermorgen: das Leiden Jesu am Kreuz noch vor Augen, der aufgehenden Sonne entgegengehen.

Jesus ist den Foltertod am Kreuz gestorben. So sterben Verbrecher. Der da am Kreuz soll der Messias und Sohn Gottes sein? Absurd! Die größtmögliche Krise steht am Anfang des Christentums. Doch nun hören die Frauen am Grab: Der Gekreuzigte ist auferstanden. Diese Botschaft nimmt ihren Lauf. Sie erfasst die Jüngerinnen und Jünger von Jesus. Es reißt sie aus der Krise hinein in eine überwältigende Freude, die von da an ihr Leben bestimmt.

Man könnte meinen, dass hinter dieser Freude das Kreuz verblasst und in Vergessenheit gerät. Stattdessen blendet das Christentum den Kreuzestod nicht aus. Im Gegenteil: Die vier Evangelien erzählen ausführlich von der Leidensgeschichte Jesu. Das Markusevangelium tut es für mich besonders eindrücklich. Geschrieben mit dem Ziel, die Kraft zu stärken, die durch die Krise trägt: die Resilienz der Lesenden.

Was ist Resilienz? Zunächst ist mir diese Definition begegnet: Resilienz ist die Widerstandskraft, die Menschen befähigt, aus Krisen ohne anhaltende physische oder psychische Störungen hervorzugehen. Wird Resilienz so verstanden, ist sie schnell Gegenstand von Selbstoptimierung und allein am Ergebnis der Krise orientiert, nämlich: die Krise unbeschadet hinter sich zu bringen.

Die neuere Forschung betrachtet Resilienz allerdings weniger von ihrem Ergebnis her. Sie schaut vielmehr auf den Krisenprozess selbst. Wie bewahrt Resilienz davor, in einer extremen Lebenssituation zu zerbrechen?

Zentral ist dabei, dass ich mich mit der Ambivalenz von Destruktivität und Hoffnung während und nach der Krise auseinandersetze. Das geschieht unter anderem durchs Erzählen. Ich spreche darüber, was mir widerfährt, woran ich leide. Das Leid in Worte zu fassen, hilft, nicht daran kaputt zu gehen, sondern ich selbst zu bleiben. Es geht nicht darum, einen Grund für das Leiden zu finden: Warum ist mir das passiert? Die Frage gehört dazu. Aber wenn ich bei ihr stehen bleibe, verharre ich in der Krise. Wichtiger ist wahrzunehmen: Da ist das, was mich verletzt. Und hier ist das, was mir Hoffnung gibt. Diese beiden gehen Hand in Hand. Das ist die Ambivalenz zwischen Leid und Hoffnung.

Wie Menschen in Krisen bewahrt bleiben, hängt nicht nur von ihnen selbst ab. Ihr soziales Umfeld spielt eine wichtige Rolle. Außerdem hält die Kultur, in der sie leben, Bewältigungsstrategien bereit. Das ist von Bedeutung, wenn man die Passionserzählungen in der Bibel liest.

Die ersten LeserInnen der Evangelien wurden aufgrund ihres Glaubens ausgegrenzt und verfolgt. Sie gerieten in Lebensgefahr oder erlebten das Zerbrechen ihrer bisherigen Beziehungen. Die Passions- und Ostererzählungen bieten den ersten Gläubigen Identifikationsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien. Sie können sich wiederfinden in dem, was von Jesus erzählt wird. Das gibt ihnen Impulse, ihr eigenes Leiden zu deuten und es zu bewältigen. Ich nenne das einen Resilienzgewinn der Leserschaft.

Eine der eindrucklichsten Passagen innerhalb der Passionsgeschichte im Markusevangelium ist die Erzählung von Jesus im Garten Gethsemane. Ein letztes Mal hatte er mit seinen Jüngern gegessen und ihnen von dem Leiden erzählt, das vor ihm liegt. Nun nimmt er seine engsten Freunde mit sich in den Garten:

„Und er begann sich stark zu ängstigen und sich vor Einsamkeit zu fürchten. Und er spricht zu ihnen: ‚Tief betrübt ist meine Seele bis in den Tod. Bleibt hier und bleibt wach!‘ Und er ging ein wenig weiter und fiel nieder auf den Boden und er betete, dass, wenn es möglich sei, die Stunde an ihm vorübergehe, und sagte: ‚Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch weg von mir! Doch nicht was ich will, sondern was du willst!‘“ (Markus 14,32-36 BasisBibel und eigene Übersetzung)

Bisher bin ich als Lesende der Perspektive der Jünger gefolgt. Nun wird Jesus selbst zur Identifikationsfigur. Die Szene gibt einen einmaligen Einblick in Jesu Gefühle. Jesus empfindet starke Angst, die ihn trifft wie ein Schlag, Furcht vor Einsamkeit, Betrübtheit bis in den Tod. Er weiß, dass ihm das Schlimmste bevorsteht und dass seine Jünger ihn verlassen werden.

Als Jesus zu Boden fällt, wird seine Niedergeschlagenheit buchstäblich sichtbar. In diesem Zustand beginnt er zu beten. Dass Jesus betet, kommt im Markusevangelium oft vor. Aber es ist das einzige Mal, dass auch erzählt wird, was Jesus betet. Für mich steht Jesu Gebet im Zentrum der Szene im Garten. Beten als erster Schritt aus der lähmenden Angst, ein Schritt auf Gott zu.

Die ersten Christen konnten sich gut in Jesu Gefühle der Einsamkeit hineinversetzen. Schließlich führte ihr neuer Glaube oft zum Ende ihrer bisherigen Beziehungen.

Jesus betet zu Gott: „Abba, Vater.“ Diese Beziehung kann ihm niemand nehmen. Im Gebet drückt Jesus sein Vertrauen auf Gott aus: „Alles ist dir möglich.“ Dieses Vertrauen geht so tief, dass es die Hoffnung weckt, Gott würde ihn erhören, wenn er bittet: „Nimm diesen Kelch von mir weg.“ Der Kelch steht für den bevorstehenden Tod Jesu. Wenn ich wie Jesus zu Gott bete, hoffe ich, dass Gott meine Bitte erhört und erfüllt. Das stärkt mich, selbst wenn die Antwort Gottes wie in Gethsemane ausbleibt.

Jesus bittet Gott, das Leiden abzuwenden. Aber im nächsten Satz relativiert er seine Bitte: „Aber nicht was ich will, sondern was du willst.“ Das ist keine Resignation, keine Unterwerfung unter die Willkür Gottes. Stattdessen drückt es die Hoffnung aus, dass Gott dem Leiden Jesu Sinn verleihen wird, dass Gott hinausführt über den Tod.

In einer Kantate von Johann Sebastian Bach heißt es: „Dein Vater und dein Herre Gott, der steht zu dir in aller Not.“ Diese Gewissheit ist ein Trost, der mir die Kraft gibt durchzuhalten, meine Sorgen und Ängste vor Gott zu bringen und auf ihn zu vertrauen.

Jesus hat seinen Jüngern angekündigt, dass er auferstehen wird. Er weiß, dass der Tod ihn nicht halten kann. Und dennoch ist er hin- und hergerissen zwischen seiner Angst vor dem Leiden und seiner Bereitschaft, es im Vertrauen auf Gott auf sich zu nehmen. Als Jesus im Garten Gethsemane zu seinen Jüngern zurückkehrt, schlafen sie. Dabei hatte er sie gebeten: Bleibt hier und wacht!

Dass sie ihm am Kreuz erst recht nicht beistehen werden, wird hier vorweggenommen. Noch zwei Mal zieht sich Jesus zum Gebet zurück. Denn es bleibt ein Ringen mit dem Leiden. Als Lesende weiß ich: Gott wird Jesus den Foltertod nicht ersparen. Der Sinn dieses Todes bleibt bei Gott verborgen. Ich trage in diese Leerstelle meine Hoffnung ein: dass Gott auch meinem Leben mit seinen Krisen Sinn verleihen wird.

Wenn ich Jesus im Garten beten höre, wird mir die Bedeutung des Gebets in der Krise deutlich. Ein Gebet beendet die Krise nicht. Aber es ist ein erster Schritt zu ihrer Bewältigung. Indem ich benenne, was mich quält und mir meiner Beziehung zu Gott bewusst werde, wird das Leiden ein Weg. Ein Weg, den ich nicht gehen will, aber mit Gott an meiner Seite überstehen kann. Ein Weg, der Teil meines Lebens wird.

Mir hat es sehr geholfen, die leidvollen Abschnitte meines Lebens als etwas zu betrachten, das zu mir gehört. Und immer wieder darauf zu vertrauen, dass Gott es am Ende gut mit mir meint, mich über das Leiden hinaus ins Leben führen möchte. Jesus vertraut sich ganz und gar Gott an. Das macht das Leid nicht weniger bitter. Die Gewalt, die ihm bevorsteht, und der Tod bleiben grausam. Aber seine Verbindung zu Gott ist stärker. Etwas von diesem Gottvertrauen wünsche ich mir, wenn ich durch Schweres hindurchmuss.

Die Sonne geht auf am Ostermorgen. Das Markusevangelium erzählt: Drei Frauen sind auf dem Weg zum Grab von Jesus. Sie haben seine Kreuzigung gesehen. Sie haben unterm Kreuz ausgehalten, bis er starb. Daher wissen sie, wo Jesu Leichnam hingbracht wurde, und führen mich Lesende nun hin. Sie kommen gut vorbereitet mit Öl für die letzte Salbung des Toten. Erst dann ist die Bestattung für sie abgeschlossen.

Feste Rituale helfen, einen Verlust zu verkraften. Sie sind Kultur gewordene Resilienzstrategien. Die Frauen halten sich an den Brauch, und der Brauch hält sie. Das helle Licht der Morgensonne zeigt mir, dass die Finsternis der Kreuzigung bereits überwunden wurde.

Die Frauen überlegen auf ihrem Weg: „Wer wälzt uns den Stein von des Grabes Tür?“ Der Stein vor dem Grab steht auch für den Stein auf ihrem Herzen. Alle Rituale, alle Geschäftigkeit können helfen. Aber sie können den Schmerz nicht einfach wegwälzen. Der Mensch, auf den sie alle Hoffnungen gesetzt haben, den sie für den Messias und Gottessohn hielten, dieser Mensch ist tot.

Aber der Stein ist bereits weggewälzt. Die Frauen sind beunruhigt, sie können sich das offene Grab nicht erklären. Für mich als Leserin ein Zeichen für das, was ich sowieso erwarte: Jesu Auferstehung. Ich habe den Wendepunkt der Geschichte erreicht.

Die Frauen gehen in das Grab und finden einen jungen Mann in strahlend weißem Gewand. Das helle Gewand im dunklen Grab, ein Abglanz der Himmelswelt. Vor dieser Begegnung mit dem Himmlischen erschrecken die Frauen. Der junge Mann spricht zu ihnen:

„Entsetzt euch nicht! Ihr sucht Jesus, den Nazarener, den Gekreuzigten. Er ist auferweckt worden, er ist nicht hier. Siehe da die Stätte, wo sie ihn hinlegten.“ (Markus 16,6-7 eigene Übersetzung)

Der junge Mann verweist auf die leere Stelle, die alles verändert. Mein Blick wandert an diesen Ort. Das Grab ist leer. Der vom Foltertod am Kreuz gezeichnete Körper Jesu ist nicht da. Kein Leichnam, den die Frauen salben könnten. Sie können nicht auf bewährte Weise mit dem Geschehen abschließen und den Stein erneut vor das Grab wälzen. Gott hat Jesus auferweckt. Das macht seine Kreuzigung nicht weniger grausam. Aber Gott führt über die Krise hinaus in den neuen Morgen.

Sinnlos, jetzt noch länger im Grab zu bleiben! Der junge Mann, der strahlend im dunklen Grab sitzt, sagt zu den Frauen: „Geht aber hin und sagt seinen Jüngern und Petrus, dass er vor euch hingehet nach Galiläa, da werdet ihr ihn sehen.“ Sie werden zurück nach Galiläa geschickt, dem Ort, an dem alles begann. Dort wird keine leere Stelle auf sie warten, sondern der Kern der Geschichte. Dort werden sie Jesus sehen.

Damit endet das Markusevangelium, wie es begonnen hat. Denn das Wort „sehen“ steht am Anfang für das Erkennen, dass Jesus Gottessohn ist. Als Leserin kehre ich also mit den Jüngern zurück an den Beginn in Galiläa. Ich werde aufgefordert, das Leben und Wirken Jesu erneut zu lesen. Jesus zu sehen im Licht von Passion und Auferstehung und ihn als Gottessohn mit jeder Lektüre besser zu verstehen.

Die Frauen am Grab laufen davon. Zu groß ist der Schreck über die Begegnung mit dem weiß gekleideten Jüngling.

Im Markusevangelium steht: „Und sie sagten niemandem etwas.“ Ein Ende, wie es sich kein Serienschreiber erlauben dürfte. Gerade dieses Schweigen der Frauen zeigt mir, wie schwer es ist, an die Auferstehung zu glauben und weiterzusagen: Jesus ist auferstanden, er ist wahrhaftig auferstanden.

Die Szenen der Passionsgeschichte erschließen sich mir leicht. Wie Jesus verzweifelt im Garten Gethsemane betet, seine Angst, seine Einsamkeit, auch dass Gott in Gethsemane schweigt. Aber dass schlimmstes Leid zu einer frohen Botschaft führt, dass es verwandelt wird zur Auferstehung vom Tod, das ist schwer zu fassen. Und doch blieb es nicht bei dem Schweigen der Frauen. Das Evangelium, dass Jesus auferstanden ist, hat sich ausgebreitet.

Im Markusevangelium bleiben viele Fragen unbeantwortet. Warum musste Jesus leiden? Selbst ob der Auferstandene den Jüngerinnen und Jüngern erschienen ist, wird nicht erzählt, nur angekündigt. Wie ging es mit den Jüngern weiter? Mich spricht das besonders an, denn letztlich bleiben solche Fragen auch in meinem Leben oft unbeantwortet. Warum ist mir das widerfahren? Was wurde aus diesem Menschen, der mir so wichtig war? Jedes Mal, wenn ich diese Fragen stelle, suche ich nach dem bei Gott verborgenen Sinn.

Der junge Mann im Grab sagt: „Er geht euch voraus.“ Darauf setze ich. Jesus ist vorausgegangen durch das Leiden und den Tod. Er ist vorausgegangen in die Auferstehung hinein. Vorausgehen heißt: den Weg für andere bahnen. Ich kann ihm folgen, die Spannung zwischen Angst und Hoffnung aushalten und letztlich mit ihm hineingehen in das Licht des Ostertages. Ich will meinen Lebensweg gehen in dem Vertrauen, dass es ein Weg mit Gott an meiner Seite ist.

Die Berliner Band Mamajoga beschreibt in ihrem Lied einen solchen Weg, durch Täler und über Berge, getragen von der Hoffnung, dass hinter der nächsten Biege das Paradies liegt.

„Das Leben ist zu viel für einen allein.“ Die Erzählungen von Jesu Tod am Kreuz und seiner Auferstehung wurden nicht nur für Einzelne geschrieben. Die Evangelien wurden in den ersten Gemeinden vorgelesen, gemeinsam gehört und bedacht. Ich finde in den biblischen Erzählungen meine eigenen Erfahrungen wieder. Und ich kann sie mit anderen Christinnen und Christen in der Gemeinde teilen. Einander erzählen, wo man wie Jesus Angst, Einsamkeit und Leiden erlebt, wo man die Erfahrung von Neuanfang macht und was man hofft über den Tod hinaus, das vergewissert und stärkt Resilienz.

Die Worte des jungen Mannes im Grab geben mir den Impuls: Geh zurück an den Anfang. Die schweren Zeiten und Gefühle nicht ausblenden, sondern sie einbeziehen in die Deutung meines Lebens, nach dem bei Gott verborgenen Sinn suchen und auf ihn vertrauen.

Und von Ostermomenten erzählen! Das sind die Erfahrungen, wenn das Leben unerwartet aufblüht. Als ich plötzlich allein mit zwei kleinen Kindern dastand, kam meine Schwester von einer lange geplanten Auslandsreise zurück, um mich zu unterstützen. Sie zog für ein paar Monate zu mir. Wir entdeckten neu, wie gut wir uns verstehen, genossen das Leben mit den Kindern im Eiscafé, im Freibad oder abends bei langen Gesprächen auf der Couch. Ein Ostermoment in meinem Leben, den ich nicht missen möchte.

Die Sonne geht auf über dem leeren Grab. Ich hoffe, dass Gott mein Leben und das Geschick dieser Welt gestaltet und begleitet. Ich will diese Hoffnung nicht vergessen in den Nächten, in denen es mir graut. Ich setze meine Hoffnung auf Gott und will mich an ihr freuen am Ostermorgen. Ich glaube: Vom Osterlicht beschienen verwandelt sich auch meine eigene Lebensgeschichte und wird durchdrungen vom Vertrauen auf Gott.

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

1. Vivaldi: *Vedro, con mio diletto* (gesungen von Jakub Jozef Orliński)
2. Arie „*O cessate di piagarmi*“
3. J. S. Bach „*Warum betrübst du dich, mein Herz?*“ BWV 138, IV. Rezitativ
„*Ach süßer Trost*“
4. J. S. Bach „*Warum betrübst du dich, mein Herz?*“ BWV 138, V. Arie (Bass)
„*Auf Gott steht meine Zuversicht*“
5. Mamajoga „*Hinter der nächsten Biege*“
6. Philip Glass: „*Metamorphosis 2*“

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

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:

<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>