

Predigt Österliche Haltegriffe. Ostern 2026

Evangelium Johannes 20,1-18

Wenn ich in einer größeren Stadt mit der U-Bahn fahre oder irgendwo mit der Straßenbahn unterwegs bin, dann faszinieren mich immer die Haltegriffe, die von oben herabhängen.

- Meistens bleibe ich bei der Fahrt stehen und halte mich an den Haltegriffen.
- Ab und zu halte ich mich nicht, weiß aber, wo ich bei einem Bremsen sofort den Halt finde.
- Wenn wenig Leute in der U-Bahn sind, mache ich manchmal auch einige Turnübungen und Klimmzüge an den Haltegriffen.

Die Haltegriffe sind eine Hilfe von außen, um meine eigene Standfestigkeit und mein Gleichgewicht zu unterstützen. Dabei ist klar: Es geht nicht, dass ich diese Haltegriffe erst montiere, wenn die scharfe Kurve oder der Vollbremsen mein Leben überrascht. Dann ist es meist zu spät.

Ostern ist wie der Haltegriff eine Stütze von außen

Im Blick auf die große Osterbotschaft ist mir der Gedanke gekommen, dass Ostern so ein Haltegriff im Leben ist, der mir hilft, aufrecht zu stehen und nicht bei jedem kleinsten Ruck umzufallen.

Ihr kennt die Geschichte von Münchhausen. Dieser sitzt im Sumpf fest und kommt nicht heraus. Dann nimmt er sich selber beim Schopf und will sich selbst herausziehen. Wir Menschen lachen sehr gerne über Münchhausen. Aber ist dieser Münchhausen so fern und so erfunden, wenn ich daran denke, wie wir alle dazu neigen, alles selber tun zu wollen? Ein gewisser Stolz hindert uns, von außen Hilfe zu holen und macht uns zu Menschen, die nach dem Motto leben: Ich brauche keine Haltegriffe von außen, ich bin fit, ich gehöre ja nicht zu den Schwachen oder Versagern. Zwischendurch habe ich den Eindruck, dass es sogar modern ist, auf den Haltegriff Gott zu verzichten, um zu zeigen, wie selbständig ich bin. Ich lehne Gott auch deswegen ab, um meine Freiheit zu betonen. Eine höhere Instanz wäre ja ein Rückschritt für moderne Menschen.

Österliche Haltegriffe für Petrus, den Lieblingsjünger und Maria Magdalena

Schauen wir aufs heutige Evangelium, wie es Petrus und dem Lieblingsjünger mit den österlichen Haltegriffen gegangen ist.

Zunächst fällt auf: Nicht sie sind die ersten am Grab, sondern Maria Magdalena. Diese rennt zu ihnen, weil sie ganz schockiert ist, dass das Grab Jesu leer ist. Ihre Erklärung ist verständlich. *Sie haben den Herrn weggenommen und wir wissen nicht, wohin sie ihn gelegt haben. (Joh 20,2)* Die beiden haben die Kraft zu rennen, sie machen ein Wettrennen. Am Grab sehen sie die Tücher, aber keine Spur von Jesus. Bewundernswert, dass es vom Lieblingsjünger heißt: *Er sah und glaubte. (Joh 20,8)* Ihm genügt das leere Grab, später wird ihm und allen Jünger Maria Magdalena verkünden: *Ich habe den Herrn gesehen. (Joh 20,18)*

Eines ist klar: Petrus und der Lieblingsjünger erfinden die Osterbotschaft nicht, sie wird ihnen behutsam gezeigt, durchs leere Grab, durch Maria Magdalena. Bald wird Petrus mutig dastehen, die Feigheit bei der Gefangennahme ist vorbei.

Blicken wir auf Maria Magdalena.

Ihr Haltegriff am Grab ist die Stimme Jesu, die sie mit dem eigenen Namen „Maria“ anspricht. Maria Magdalena dreht sich zweimal um. Zunächst, nachdem sie die zwei Engel im Grab angeredet haben, und dann nach den Worten Jesu. Auch hier gilt: Maria Magdalena erfindet die Osterbotschaft nicht, sie wird ihr behutsam gezeigt. Bald wird sie ganz überzeugt zu den Aposteln sprechen. Spannend sind die Worte des Auferstandenen zu Maria Magdalena: *Halte mich nicht fest!* (Joh 20,17) Das bedeutet wohl, dass wir uns an Haltegriffe nicht festbinden dürfen. Sonst fesseln wir uns selbst und die anderen. Sonst verlieren wir die österliche Beweglichkeit

Ostern ermutigt aufzustehen

Am Karsamstag war in Österreich eine Radiosendung, bei der die Leute gefragt wurden: „Was wäre, wenn es Ostern nicht gäbe?“ Die Antworten waren sehr verschieden. Was würdest du antworten?

Was wäre, wenn es die Osterfeiertage nicht gäbe, keine Schulferien? Was wäre, wenn es die Festgottesdienste der Karwoche und von Ostern nicht gäbe? Was wäre, wenn die Osterbotschaft nicht war wäre?

Dann wäre unsere Welt und mein Leben wahrlich ein Todeskommando. Unser Leben würde auf den Tod hinlaufen und das wars. Mit Ostern ist unser Leben ein „Lebenskommando“. Es geht ums Leben, um mehr Leben hier auf dieser Welt und über den Tod hinaus. Gott sei Dank gibt es Ostern und den österlichen Haltegriff

Bischof Joachim Wanke aus Erfurt (verstorben am 12. März 2026) stellt einmal die Frage, woran erkennbar ist, dass wir aus dem Osterglauben leben. Seine Antworten sind: Der Osterglaube macht souverän und verhilft zum Selbststand. Er befreit, sich von der Angst hetzen zu lassen, in diesem Leben nicht alles zu bekommen. Der Osterglaube schenkt eine Freude, die sich mit keiner anderen Freude vergleichen lässt.

Liebe Eltern. Es ist eure Aufgabe, diese hilfreichen Haltegriffe des Glaubens euren Kindern so zu zeigen, wie ihr ihnen vieles andere ganz selbstverständlich zeigt.

Liebe Pfarrgemeinde: Es ist unsere Aufgabe, die Haltegriffe des Glaubens nicht mit allem Möglichen zu verdecken. Wo wir als Einzelmenschen oder als Kirche nicht zusammenhelfen, sondern andere niederdrücken, da verhindern wir Ostern und wollen zurück zu den Intrigen des Karfreitags oder der Sklaverei von Ägypten.

In diesem Sinn: Gesegnete Ostern 2026