

Wider die Hoffnungslosigkeit

Predigt am Ostersonntag 2026

(Apg 10,34a.37-43 / Kol 3,1-4 / Joh 20,1-18)

Liebe Schwestern und Brüder, es ist ein alter Mechanismus unseres Gehirns, schlechte Informationen schneller zu verarbeiten und länger zu speichern als gute. Evolutionär verschaffte diese Eigenschaft dem Menschen einen großen Vorteil: Wer so gewarnt war, konnte sich besser vor Gefahren schützen – ein Überlebensmechanismus also, der auch heute noch funktioniert. Die Schattenseite davon ist freilich, dass es uns gleichzeitig schwerfällt, sich solcher negativen Beeinflussung zu entziehen. Stattdessen neigt unser Gehirn dazu, dem endlos nachzugehen. Doomscrolling nennt man dieses Phänomen: das zwanghafte Weiterlesen von einer Schreckensmeldung zur anderen. Was aber früher auf die nächste Umgebung reduziert und damit für das eigene Leben und Überleben unmittelbar relevant war, hat heute andere Dimensionen. Inzwischen ermöglichen uns die sozialen Medien einen Zugang zu Nachrichten aus jedem noch so entferntesten Winkel der Erde – und das fast in Echtzeit. Dieser Fülle ist man nahezu filterlos ausgesetzt. Viele sind davon überfordert. Dazu gesellt sich im Journalismus noch das sogenannte „Mann-bißt-Hund“-Prinzip. Gemeint ist damit, dass äußerst ungewöhnlichen Vorgängen mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird als dem alltäglichen Leben. Wer also an erster Stelle in Zeitungen oder Sendungen erscheinen und eine große Reichweite erzielen will, braucht spektakuläre Ereignisse, Negativmeldungen, erregende Skandale und reißerische Schlagzeilen. Das verkauft sich nun mal besser; damit bleibt man im Gespräch und im Gedächtnis. Auch Populisten und Demagogen setzen darauf, schwarzzumalen und Ängste zu schüren.

Was macht das aber mit uns? Bei vielen kommen Gefühle der Hoffnungslosigkeit auf, die Bereitschaft, an der Gestaltung von Gegenwart und Zukunft mitzuwirken, kann erlahmen und auch der Blick für ein differenziertes Bild von der Welt sich trüben. Denn bei all dem, was an Bedrohlichem und Besorgniserregendem gerade passiert, wird hierbei nicht das Ganze der Wirklichkeit abgebildet. Zu ihr gehört aber eben auch, dass zum Beispiel die Lebenserwartung der Menschen weltweit gestiegen ist; die globale Gesundheitslage hat sich massiv verbessert, medizinische Forschung bringt Fortschritte in der Bekämpfung schwerer Krankheiten, die Kindersterblichkeit ist deutlich

zurückgegangen, und immer mehr Menschen haben Zugang zu Bildung – vor allem Mädchen –, zu Elektrizität und sauberem Wasser. Und dann gibt es ja auch noch viel Gutes im Kleinen, in unserem persönlichen Umfeld, in den Städten und Orten, an denen wir leben, oder im Rahmen unserer Kirchen. Menschen engagieren sich für- und miteinander und bewegen gemeinsam etwas zum Wohle vieler. Indem wir aber unerfreuliche Nachrichten stärker beachten als erfreuliche, fällt es uns schwer, darauf zu vertrauen, dass sich die Welt und unser Leben auch wohltuend verändern kann.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass auch die frohe Botschaft von Ostern erst allmählich ihre Wirkmacht entfaltet und nur langsam in ihrer ganzen Tragweite verstanden wird. Jedenfalls geht es – wie wir gerade im Evangelium gehört haben – den Jüngerinnen und Jüngern so. Sie kommen an das leere Grab, die Fakten sprechen für sich, aber sie können sie nicht einordnen und begreifen. *„Denn sie hatten noch nicht“* – wie es heißt (Joh 20,9) – *„die Schrift verstanden, dass er von den Toten auferstehen müsse.“* So wie es über Maria von Magdala erzählt wird, begegnet auch ihnen der Auferstandene mehrere Male persönlich. Dennoch fällt es ihnen nicht leicht, zu verstehen, was da geschehen ist und welche Bedeutung das für ihr Leben und das Schicksal der Welt haben wird. Fast sämtliche Osterevangelien zeugen von solchen Reaktionen. Deshalb können sie – so meine ich – uns auch heute dabei eine Hilfe sein, mit der eigenen Zerrissenheit umzugehen. *„Weil sie“* – wie ein Theologe unserer Tage (Thomas Söding) sagt – *„die Ängste nicht verdrängen, machen [sie] Mut. Weil sie die Zweifel nicht verschweigen, stärken sie den Glauben. Sie machen dort Hoffnung, wo alles dafürspricht, sie fahren zu lassen. Sie verkünden den Sieg über den Tod dann, wenn er definitiv der Sieger geworden zu sein scheint.“* Das aber bedeutet: Wir dürfen der Kraft des Lebens trauen und mit Christus auf die Auferstehung hoffen. Damit wird die Welt jedoch nicht plötzlich völlig anders; Ungerechtigkeit, Kriege, Gewalt und Zerstörung verschwinden nicht einfach. Ohne das Negative auszublenden, wird uns aber eine neue Perspektive geschenkt. *„Strebt“* – so schreibt es der Apostel Paulus an die Gemeinde in Kolossä (3,1f) – *„nach dem, was oben ist“* [...] *Richtet euern Sinn auf das, was oben ist, nicht auf das Irdische!*“ Der Horizont weitet sich und bietet uns einen anderen Blick auf die Ereignisse in unserer Welt und in unserem eigenen Leben.

Das annehmen zu können, ist gar nicht so leicht. Schließlich können wir nach Überzeugung von Neurowissenschaftlerinnen und Neurowissenschaftlern den Mechanis-

mus unseres Gehirns, negative Nachrichten schneller zu verarbeiten und länger zu speichern, auch nicht einfach ablegen. Aber wir können Gewohnheiten ändern, Routinen durchbrechen, bewusst Auszeiten gestalten und den Fokus verschieben. Aus der nachösterlichen Perspektive erzählen die Evangelien ja auch immer wieder von kleinen Ostererzählungen: Ein Blindgeborener kann wieder sehen, Lahme gehen, Taube hören, Menschen wird die Schuld vergeben und neue Teilhabe am Leben der Gemeinschaft eröffnet. Denken wir darum auch an die kleinen Osterereignisse in unserer Welt – dort, wo es erfrischende und ermutigende Lebenszeichen gibt, und seien sie noch so leise: die Herztöne eines ungeborenen Kindes im Mutterleib; das Frühlingserwachen nach einem langen Winter – wie gut können wir es gerade in diesem Jahr spüren; das Geschenk der Versöhnung, wo lange Streit herrschte; die Erfahrung helfender Hände, wo wir es alleine nicht schaffen; die rührende Sorge um Einsame und Kranke oder der selbstlose Einsatz für andere Menschen in schweren Notlagen.

Dabei bedeutet Ostern nicht, alles schönzureden, rosarot zu malen oder zu verkit-schen; das Fest der Auferstehung lädt uns aber dazu ein, aufmerksamer die Momente wahrzunehmen, die unseren Blick auf die positiven Seiten des Lebens wenden – in diesen Tagen und darüber hinaus. Dazu gehört selbstverständlich auch die unbändige Hoffnung auf die Erlösung und Vollendung eines jeden Menschen in Gottes Herrlichkeit. Sie verleiht uns die Kraft, sich – selbst wenn alles fehlschlägt und das Ziel abhandengekommen zu sein scheint – nicht fallen zu lassen, sondern durchzuhalten und sich weiterhin für eine bessere Welt einzusetzen. Anders ausgedrückt könnte man auch sagen: Wer ein wohin und wozu hat, verkräftet auch fast jedes wie. Eine solche tiefgründige Zuversicht strahlt auch der Eintrag in einem Kondolenzbuch anlässlich der Ermordung von sieben Trappistenmönchen in Algerien aus, in dem zu lesen war: *„Man kann sieben Blumen zertreten, aber man kann den Frühling nicht hindern, wieder aufzublühen.“* Und der Kabarettist Hanns Dieter Hüsch (1925-2005) hat seinen Osterglauben sogar auf diese Weise zum Ausdruck gebracht: *„Ich bin vergnügt, erlöst, befreit. Gott nahm in seine Hände meine Zeit, mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen, mein Triumphieren und Verzagen, das Elend und die Zärtlichkeit. Was macht, dass ich so furchtlos bin an vielen dunklen Tagen? Es kommt ein Geist in meinen Sinn, will mich durchs Leben tragen. Was macht, dass ich so unbeschwert und mich kein Trübsinn hält? Weil mich mein Gott das Lachen lehrt, wohl über alle Welt.“*

Sicher erscheint uns vieles in der Welt weiterhin unbegreiflich. Mit Ostern ist uns aber zugesagt, dass es zwar den Tod noch gibt, aber dass er nur noch das vorletzte Wort hat. Das letzte Wort hat Gott, und dieses Wort heißt Leben. Das sollte uns mit Zuversicht erfüllen und trotz allem, was uns bedrückt und lähmt, in den Osterjubiläum der Kirche einstimmen lassen: *„Der Herr ist auferstanden! Er ist wahrhaft auferstanden!“*