

Anselm Grün

**Das kleine Buch  
der Osterfreude**



# Inhalt

---

|  |    |
|--|----|
| Freut euch! . . . . .  | 7  |
| Vom Blitz der Freude getroffen –<br>Die Ostererzählung des Matthäus . . . . .        | 11 |
| Bilder der Freude –<br>Die Ostererzählung des Lukas . . . . .                        | 19 |
| Liebe über den Tod hinaus –<br>Die Ostererzählung des Johannes . . . . .             | 33 |
| Mitreißende Hoffnung –<br>Auferstehung und Ostern in<br>den Paulusbriefen . . . . .  | 43 |
| Ansteckende Hoffnung –<br>Ostern und Auferstehung im<br>Ersten Petrusbrief . . . . . | 47 |

|  |    |
|--|----|
| Ostern –<br>ein Fest der Hoffnung<br>auf Verwandlung . . . . . | 51 |
| Der Frühling als ein Bild für Ostern . . .                     | 61 |
| Hinübergehen in ein neues Leben . . . . .                      | 67 |
| Der achte Tag –<br>Österlich leben . . . . .                   | 73 |
| Textnachweis . . . . .   | 77 |

# Freut euch!

---

Es gibt viele Bücher zur Fastenzeit, aber nur wenige zu Ostern. Dabei ist Ostern das zentrale Fest der Christen. Von der Geschichte her war es das erste und zunächst einzige Fest, das die Christen gefeiert haben. Die übrigen im Kirchenjahr haben sich erst später entwickelt. In der frühen Kirche gedachten die Christen nicht nur an diesem Fest, sondern jeden Sonntag der zentralen Grundlage ihres Glaubens: der Auferstehung Jesu. Von Anfang an war Ostern daher ein Fest der Freude, an dem man den Sieg des Lebens über den Tod feierte. Die eigentliche Aussage von Ostern ist: Die Liebe ist stärker als der Tod. Die Liebe ist stärker als der Hass.

Manche sagen jedoch: »Ich kann mich nicht freuen, nur weil wir gerade Ostern feiern.« Natürlich kann man Freude nicht machen. Normalerweise

ist Freude die Reaktion auf ein schönes Erlebnis oder auf das Erreichen eines Ziels oder auf das Gelingen des Lebens.

Die Frage ist, wie wir uns über das freuen können, was wir an Ostern feiern: die Auferstehung Jesu. Das wird nur sein, wenn ich mich wirklich auf die Osterliturgie mit ihren Gesängen und den schönen Osterliedern einlasse, wenn ich wirklich in meinem Herzen bedenke, was es für mich bedeutet, dass dieser Jesus, der da elend am Kreuz gestorben ist, nun auferstanden ist und als Sieger über den Tod triumphiert.

Wenn ich verstehe, dass die Auferstehung Jesu mein Leben verwandelt, weil sie mir die Hoffnung schenkt, dass auch mein Leben nicht im Tod endet, sondern in einer ewigen Herrlichkeit und in einer Liebe, der kein Tod etwas anhaben kann, dann kommt in mir Freude auf. Freude tut uns Menschen gut, sie ist heilsam für uns – das wissen Psychologen ebenso wie Theologen und andere Wissenschaftler, die sich mit dem Menschen und seinem Leben beschäftigen.

So möchte ich einige Aspekte der Osterfreude in diesem kleinen Buch beschreiben, als Einladung, die eigenen Gefühle vom Osterereignis verwandeln zu lassen und der Freude Raum zu geben, die wir gerade so notwendig brauchen, in einer Zeit, in der uns so viele Schreckensnachrichten erreichen. Wer sich nur von Angst und Ohnmacht leiten lässt, der verliert an innerer Spannkraft. Die Freude stärkt uns, dass wir in dieser Welt voller Nöte leben können, ohne uns niederdrücken zu lassen, und sie schenkt uns Mut und Hoffnung, das auch an unsere Mitmenschen weiterzugeben und somit zur Einheit beizutragen und Hass und Spaltung entgegenzutreten.

Vom Blitz der Freude  
getroffen –  
Die Ostererzählung des  
Matthäus

---

Matthäus ist der einzige Evangelist, der uns das Geschehen der Auferstehung beschreibt, wenn auch nur in Bildern. Er berichtet, dass die beiden Frauen, Maria von Magdala und die andere Maria, schon in der Abenddämmerung des Sabbats zum Grab kommen, um über den dort bestatteten Jesus nachzudenken und zu meditieren.

Im Griechischen steht hier das Wort *theoresai*. Es kann Verschiedenes bedeuten: »schauen, meditieren, betrachten, mit Interesse und Aufmerksamkeit ansehen, Wissen über jemanden erhalten«.

Die Frauen wollen also die ganze Nacht das Grab anschauen, um das Geheimnis Jesu zu verstehen, der ihnen mit so viel Liebe begegnet ist und dessen Worte sie tief in der Seele berührt haben.

Während sie so auf das Grab schauen und über Jesus nachdenken, entsteht ein gewaltiges Erdbeben. Ein Engel des Herrn steigt vom Himmel herab, wälzt den Stein vom Grab weg und setzt sich darauf. Den Auferstandenen selbst sehen die Frauen nicht, nur den Engel, der wie ein Blitz vom Himmel herabkommt und dessen Gewand weiß leuchtet.

Der Engel spricht die Frauen an: »Fürchtet euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her und seht euch den Ort an, wo er lag! Dann geht schnell zu seinen Jüngern und sagt ihnen: Er ist von den Toten auferstanden und siehe, er geht euch voraus nach Galiläa, dort werdet ihr ihn sehen« (Matthäus 28,5f).

Matthäus beschreibt mit diesen Bildern nicht nur die Auferstehung Jesu, sondern auch unsere eigene Auferstehung. Schon die frühen Kirchenväter ha-

ben das Geschehen, wie es uns Matthäus erzählt, auf uns hin gedeutet. Für Origenes stehen zum Beispiel die Frauen für die das Leben suchenden Seelen. So dürfen wir mit gutem Gewissen all die Bilder auf uns hin auslegen. Ostern bedeutet dann für uns, dass der Auferstehungsel von Himmel herab in unsere Nacht kommt, um alles Dunkle in uns zu erhellen.

Der Engel wälzt den Stein von unserem Grab weg, er schafft die Blockaden weg, die uns daran hindern, wir selbst zu sein, frei zu sein, uns so zu geben, wie wir sind. Wir spüren oft einen Stein auf unserem Herzen, der uns blockiert oder uns bedrückt und uns alle Kraft raubt. Manche deuten den Stein auch als die Angst, die der Engel von der Tür unseres Herzens wegwälzt.

Der Engel setzt sich auf diesen Stein. Das bedeutet für mich: Der Stein wird verwandelt. Er blockiert und bedrückt nicht mehr, sondern er erinnert an den Engel, der in der Auferstehung Jesu auch in mein Leben tritt. Der Stein, der mich blockiert hat, wird zum Erinnerungsstein, dass in mir Wandlung geschehen ist, dass sich in mir die

Blockaden gelöst haben, dass auch in mir Auferstehung geschehen ist.

Die Frauen tun, was der Engel ihnen gesagt hat: »Sogleich verließen sie das Grab voll Furcht und großer Freude und eilten zu seinen Jüngern, um ihnen die Botschaft zu verkünden« (Matthäus 28,8). Für uns ist die Verbindung von Furcht und großer Freude seltsam. Doch Furcht meint hier nicht Angst, sondern Betroffensein. Die Auferstehung Jesu trifft die Frauen tief ins Herz. Sie sind bewegt von dieser unerhörten Tatsache, dass dieser Jesus, dessen grausamen Tod am Kreuz sie erlebt hatten, nun auferstanden ist. Matthäus spricht von einer großen Freude. Sie ist also wesentlich stärker als die Furcht, stattdessen vertieft die Furcht die Freude noch.

Auf dem Weg zu den Jüngern kommt den Frauen Jesus selbst entgegen. Er sagt zu ihnen »*Chairete!*«, das man mit »Seid gegrüßt« übersetzen kann, aber auch mit »Freut euch!«. Jesus fordert sie also zur Freude auf. Das ist die angemessene Haltung, mit der sie dem Auferstandenen begegnen. Die Frauen gehen Jesus voller Freude entgegen, werfen sich vor

ihm nieder und umfassen seine Füße, um sie zu küssen. Sie spüren den Auferstandenen also leibhaftig. Sie können ihm ihre Liebe und Verehrung leibhaftig zeigen.

Aber sie möchten ihn natürlich auch festhalten. Doch Jesus fordert sie auf, zu den Brüdern zu gehen und ihnen die Botschaft von der Auferstehung zu verkünden. Das ist auch unser Weg: Wir können Jesus nicht festhalten. Wir berühren ihn und gehen dann zu den Menschen mit einer anderen Haltung, mit der Freude, dass in unserem Herzen eine tiefe Verwandlung geschehen ist: die Verwandlung von Furcht in Freude, von Angst in Vertrauen und von Hoffnungslosigkeit in Hoffnung.

Nur Matthäus erzählt uns, dass das Grab bewacht wurde, weil die Pharisäer Angst hatten, die Jünger könnten Jesu Leichnam stehlen und dann behaupten, er sei auferstanden. Als der Engel wie ein Blitz vom Himmel herabfährt, fangen die Wächter an zu zittern und fallen wie tot zu Boden (Matthäus 28,4). Die Wächter, die den Toten bewachen sollen, sind wie tot. Und der Tote, den sie bewachen, lebt.

Wenn wir das auf unsere eigene Auferstehungserfahrung hin deuten, dann stehen die Todeswächter für die Stimmen in uns, die uns einreden wollen, dass alles beim Alten bleiben muss, dass unser wahres Selbst begraben bleibt, dass der eigentliche Mensch in uns, das wahre Selbst, das ursprüngliche Bild Gottes in uns nicht aufsteht, sondern eingezwängt bleibt in das Grab unserer Angst, in dem wir alles kontrollieren können und scheinbar im Griff haben. Die Auferstehung Jesu will uns von diesem Kontrollzwang befreien, der immer Ausdruck unserer Angst vor der eigenen Lebendigkeit und Freiheit ist.

Matthäus möchte uns einladen, wie die beiden Frauen auf die Auferstehung Jesu mit »großer Freude« zu reagieren. Der griechische Ausdruck dafür – *charas megales* – meint eine Freude, die unser Herz weitert, die uns ganz und gar ausfüllt, die jede Furcht und Angst und Traurigkeit aus uns vertreibt. An Ostern geht es darum, dass wir uns vom Auferstehungsel zu dieser großen Freude führen lassen. Wir können uns nicht zur Freude zwingen. Aber wenn wir uns mit unseren Nacht-erfahrungen, mit unserer Dunkelheit, mit unserer

Angst und unseren Zweifeln auf die Auferstehung einlassen und die Erzählung des Matthäus meditieren, dann entsteht in uns Freude. Die Erzählung bewirkt Freude. Sie verwandelt unsere Stimmung, wenn wir uns wirklich auf die Erzählung einlassen, wenn wir die Worte und die Bilder, die uns Matthäus vor Augen hält, wirklich in uns eindringen lassen. Bilder bilden, Bilder verwandeln den Menschen. Es liegt an uns, diese Bilder wirklich in uns einzubilden. Dann werden sie unsere Traurigkeit in Freude verwandeln und unsere Angst in Vertrauen und Hoffnung.