Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 19.04.2026 08:40 Uhr | Claudia Nieser

Ostern im Alltag

Guten Morgen, manchmal habe ich den Eindruck, dass in unserer Welt vor allem das Außergewöhnliche zählt. Ich arbeite in einer Kommunikationsabteilung und natürlich gilt auch hier: Wollen wir mit einer Botschaft durchdringen, müssen wir auffallen oder Gefühle wecken. Und: im Privaten ist das ja nicht anders. Schaue ich in die Sozialen Medien, erscheint das Leben vieler dort wie eine Abfolge ganz besonderer Ereignisse. Alles darf sein, nur nicht gewöhnlich. Drama ist besser als Langeweile, denn die erzeugt keine Reichweite.
Nun gibt es im Leben vieles, was tatsächlich dramatisch ist, positiv wie negativ. Aber meine Erfahrung ist: Das wirklich wichtige, das, was wirklich etwas ändert, das sind nicht die großen spektakulären Ereignisse. Das wichtige, das geschah meist leise, im Inneren.
Heilung, zum Beispiel. Ich hatte mein Leben lang mit Angst zu tun und mich intensiv damit auseinandergesetzt: Wie lebe ich damit? Was kann ich tun, dass Angst mein Leben nicht bestimmt? Und tatsächlich änderte sich schließlich etwas. Ich konnte Menschen anders und offener begegnen. Ich dachte nicht mehr ständig darüber nach, was andere von mir halten. Das machte vieles leichter. Es entstand mehr Freiheit, es gab mehr Möglichkeiten. Von außen betrachtet war gar nichts passiert. Aber mein Leben war anders geworden – und besser.
Heilung kann leise geschehen. Auferstehung auch. Und damit bin ich beim zweiten Sonntag nach Ostern, den die Kirche heute feiert. Ich bin Claudia Nieser und ich möchte mit Ihnen in den Auferstehungsgeschichten von Ostern dem Alltäglichen auf die Spur kommen.

Musik 1:Johann Sebastian Bach: Air, Iona Brown, Academy of St. Martin-in-the-Fields

Der zweite Sonntag nach Ostern liegt noch ganz im Licht von Ostern, dem wichtigsten Fest im Christentum. Und es wäre töricht zu sagen, Ostern sei nicht außergewöhnlich. Gefeiert wird etwas Dramatisches: Jesus ist gestorben und von den Toten auferstanden. Die Osternacht bringt dieses Drama eindrucksvoll zum Ausdruck: Die Osterkerze erhellt das Dunkel der Kirche. Das Exultet – das große Osterlob – erklingt. Die Glocken läuten wieder. All diese Zeichen sagen: Jetzt ist etwas geschehen, das alles verändert.
Aber was bedeutet dieses Drama, das in der Osternacht begangen wird, eigentlich für das eigene Leben? Wird bei Christinnen und Christen nach der Auferstehung alles spektakulär? Muss das Leben außergewöhnlich sein, wenn Ostern wirklich ernst genommen wird? Kann ich überhaupt noch ein "normales“ Leben haben, wenn ich an die Auferstehung glaube?
Nun: Die Evangelien dieses Sonntags erzählen etwas anderes. Und tatsächlich sind es diesmal zwei Evangelien, die den Gemeinden heute zur Auswahl stehen. Beide berichten von Begegnungen mit dem auferstandenen Jesus. Und diese Begegnungen geschehen nicht mit Blitz, Donner, Feuersäule, Erdbeben – oder was die Bibel sonst für dramatische Effekte

bereithält. Diese Begegnungen mit Auferstehung passieren ganz leise, mitten im unscheinbaren, langweiligen Alltag. Denn: Die Jünger leben nach den Geschehnissen in Jerusalem ihr normales Leben weiter. Mit ihren Unsicherheiten und offenen Fragen, mit allen Widrigkeiten und Sorgen. Und genau dort ist der Auferstandene plötzlich da.

Musik 2:
Johann Sebastian Bach: Air, Iona Brown, Academy of St. Martin-in-the-Fields

Das erste Evangelium des heutigen Sonntags ist die berühmte Emmaus-Geschichte aus dem Lukasevangelium (Lk 24,13-35). Die wird eigentlich am Ostermontag vorgelesen – aber nur dort, wo Feiertag ist. Das ist bei uns in Deutschland zwar der Fall, aber nicht überall – deshalb steht sie heute noch mal zur Wahl. Zwei Jünger laufen nach Emmaus und begegnen dabei Jesus. Was genau sie in Emmaus wollen, erfahren wir nicht. Vielleicht wollen sie einfach nur weg aus Jerusalem, jenem Ort, an dem sie ihre Hoffnungen zusammen mit Jesus begraben mussten – zumindest glauben sie das. Plötzlich ist Jesus bei ihnen und geht mit. Sie erkennen ihn erst, als er das Brot mit ihnen bricht.
Ganz alltäglich gesellt sich der Auferstandene also hinzu: Er geht mit. Die Jünger mussten dafür keine Wunder vollbringen. Sie haben nur eine Sache getan: sich das Herz ausgeschüttet. Im Evangelium steht: "Sie redeten miteinander über das, was geschehen war.“ Vermutlich ging es um ihre Erschütterung angesichts der Tatsache, dass Jesus gekreuzigt worden war und ihrer Irritation, weil es inzwischen Berichte gab, dass Jesus gar nicht tot sei.
Man darf annehmen: Dieses vertrauensvolle Gespräch, dieses Teilen von Gedanken, Trauer und Unsicherheit ist es, was die Veränderung in Gang gebracht hat. Ich stelle mir vor, dass beide vorher in einer Art Schockstarre waren, gefangen der je eigenen Verzweiflung. Doch als sie sich füreinander öffnen, kommt Bewegung in die Sache. Das Gespräch wirkt wie eine Öffnung im selbstgeschaffenen Grab. Durch diese Öffnung tritt Jesus ein und ist dann plötzlich tatsächlich da.
Dass Emmaus zu den bekanntesten und wohl auch beliebtesten Geschichten des Neuen Testamentes zählt, hat vermutlich mit dieser Alltagsnähe zu tun. Es fällt leicht, sich in die Jünger hineinversetzen, zunächst ihre in sich gekehrte Verzweiflung – und dann die Erfahrung, wie sich die Welt ändern kann, wenn man Gedanken und Gefühle miteinander teilt. So geschieht Auferstehung – mitten im Alltag.

Musik 3:Johann Sebastian Bach: Air, Iona Brown, Academy of St. Martin-in-the-Fields

Auch das zweite Evangelium des heutigen Sonntags ist mitten im Alltag angesiedelt: Die Erscheinung Jesu am See von Tiberias aus dem Johannes-Evangelium (Joh 21,1-14). Ich finde diese Geschichte sehr berührend. Man muss sich klarmachen: Die Jünger sind zu diesem Zeitpunkt dem Auferstandenen bereits begegnet, sie haben erfahren, dass Jesus nicht tot ist. Und was tun sie nun? Heben sie die Welt aus den Angeln? Vollbringen sie Wundertaten? Nein – sie gehen fischen! Mit Petrus an der Spitze kehren sie in ihr früheres Leben zurück und nehmen ihren alten Beruf wieder auf, als sei alles vorbei – als hätte es ihre Jüngerschaft und Jesus und die Auferstehung nie gegeben.
Diese Rückkehr ins alte Leben ist zunächst wenig fruchtbar: Die Jünger fangen keinen

einzigen Fisch. Als sie resigniert ans Ufer zurückkehren, steht Jesus dort – Aber: wie die Emmaus-Jünger erkennen sie ihn zunächst nicht. Jesus rät ihnen: Werft die Netze doch einfach zur anderen Seite aus! Gesagt – getan: Die Jünger probieren es und haben prompt die Netze so voll, dass sie es kaum schaffen, den Fang einzuholen.
Auch das sagt viel darüber aus, wie Auferstehung erfahren wird: Jesus kritisiert überhaupt nicht, dass die Jünger in ihren Alltag zurückgekehrt sind. Er erwartet keine Heldentaten. Er sieht ihre Erfolglosigkeit und hat einen denkbar einfachen Ratschlag: Nicht: Baut effektivere Netze. Nicht: Holt euch Hilfe bei den Profis. Sondern: Wechselt doch einfach mal die Perspektive! Schaut in die andere Richtung, nehmt eine andere Haltung ein. Und das führt dazu, dass ihr Alltag fruchtbar wird – in einer nicht enden wollenden Fülle.
Und so hat Jesu Auferstehung doch alles verändert.

Musik 4:
Johann Sebastian Bach: Air, Iona Brown, Academy of St. Martin-in-the-Fields

Wir wissen aus der Kirchengeschichte, dass die Jünger schließlich doch aus ihrem Alltag aufgebrochen sind und sich der Verkündigung des Evangeliums verschrieben haben. Aber die Botschaft vom See Tiberias ist klar: Auferstehung kann auch im Alltag beginnen, mitten im Leben ganz normaler Menschen. Dabei kommt alles auf die Haltung an: Sie entscheidet, ob ich meinen Alltag als fruchtbar erlebe oder nicht.
Schaue ich zum Beispiel nur auf die Defizite oder sehe ich vor allem das, was gut ist in meinem Leben? Erwarte ich von den Menschen, die mir begegnen, immer nur etwas Schlechtes, oder sehe ich ihre freundlichen Blicke und ausgestreckten Hände? Welche kleinen Dinge kann ich ändern, die meinen Alltag einfacher und leichter machen? So beginnt Auferstehung.
Musik 5:Johann Sebastian Bach: 2. Satz: Siciliano. Bearbeitet für Klavier aus: Sonate für Flöte und Cembalo Es-Dur, BWV 1031,
Wilhelm Kempff, Joanna Goodale

Auferstehung im Alltäglichen: Das habe ich erlebt, als ich nach vielen Jahren einen Umgang gefunden habe mit meinen Ängsten. Wer jahrelang damit lebt, der weiß, dass Ängste wie eine Übermacht sein können, wie ein Grab, aus dem man nicht herauskommt. Das Leben spielt sich außerhalb des Grabes ab, man kann nur Blicke darauf werfen, erhält aber selbst kaum Anteil daran.
Ich habe lange gedacht, dass ich mein Leben auf diese Angst einstellen muss. Dass ich die Kreise, die ich ziehen kann, anpassen muss – dass sie nicht zu groß werden dürfen, um die Angst erträglich zu halten. Immer war da der Wunsch nach Rückzug – Rückzug vor den Blicken der anderen, die mir viel zu oft feindlich vorkamen, Rückzug vor Anforderungen, die mir unüberwindlich schienen.
Aber dann änderte sich etwas. Nach jahrelanger Beschäftigung mit der eigenen Angst wuchs das Bewusstsein, dass es oft keinen Grund gibt, sich zu fürchten – und dass ich in angstbesetzten Situationen bestehen kann. Es ist kein Wunder passiert – die Angst ist nach wie vor noch da, sie ist nicht mit lautem Knall einfach weggezaubert worden. Aber sie hat sich verändert, durch eine allmähliche Veränderung meiner inneren Einstellung. Es fällt mir nun leichter, sie zu akzeptieren, sie zu verstehen – ich kann unbeschwerter in Situationen hineingehen, denen ich früher lieber ausgewichen bin.

Manchmal genügen solche kleine Haltungsänderungen, solche kleinen Perspektivwechsel, um etwas entscheidendes zu verändern und das Leben neu werden zu lassen. Verkrustungen brechen auf, Vorannahmen, die sich als falsch herausstellen, werden überwunden.
Ich bin überzeugt: So ereignet sich Auferstehung – leise, vom ersten Anschein nach unspektakulär, aber ein Leben kann sich ändern. Sie ist nicht nur das laute fröhliche Glockengeläut der Osternacht, das nicht zu überhören ist, sondern auch das leise Umlegen eines kleinen Schalters – und das gesamte Räderwerk eines Lebens läuft auf einmal anders. Ein Stein, der das Leben beschwert hat, verschwindet. Etwas wird möglich.

Musik 6:Johann Sebastian Bach:2. Satz: Siciliano. Bearbeitet für Klavier aus: Sonate für Flöte und Cembalo Es-Dur, BWV 1031, Wilhelm Kempff, Joanna Goodale

Mit diesem Blick schaue ich heute auch auf das Weltgeschehen. Ist österliche Hoffnung überhaupt möglich angesichts der Kriege im Nahen Osten und der Ukraine, der fortwährenden Zerstörung unserer Umwelt, der Armut, des Hungers und der wachsenden Macht von Autokraten überall auf der Welt? Es fällt schwer, aber im Licht von Ostern und der heutigen Evangelien meine ich trotzdem, dass man die Hoffnung nicht aufgeben darf.
Denn was im Kleinen, im privaten Leben gilt, das gilt vielleicht auch für die Welt: dass nicht nur die großen, weltgeschichtlichen Ereignisse den Lauf der Geschichte verändern. Dass sich stattdessen auch im Getriebe unserer Zeit ein kleiner Schalter umlegen kann, der das gesamte Räderwerk verändert. Vielleicht gerade jetzt – wer weiß?
Wenn sich schließlich die Liebe als stärker erweisen wird als der Hass, das Leben als stärker wie der Tod – dann muss das nicht das Ergebnis eines weltgeschichtlichen Donnerschlags sein. Es ist das Ergebnis von kleinen Veränderungen tief unter der Oberfläche. Am Ende ist es groß, spektakulär und aufsehenerregend – und beginnt doch ganz leise – wie Ostern.

Musik 7:Johann Sebastian Bach: Sonate für Cembalo und Orchester, Michala Petri, Keith Jarrett