



Predigt am 5.4.2026

(2. Timotheus 2,8-13)

gehalten von Pastor Matthias Bochow
in der ev.-luth. Marienkirche Osnabrück

Predigttext: 2. Timotheus 2,8-13

[8] Halt im Gedächtnis Jesus Christus, der auferstanden ist von den Toten, aus dem Geschlecht Davids, nach meinem Evangelium, [9] für welches ich leide bis dahin, dass ich gebunden bin wie ein Übeltäter; aber Gottes Wort ist nicht gebunden. [10] Darum dulde ich alles um der Auserwählten willen, auf dass auch sie die Seligkeit erlangen in Christus Jesus mit ewiger Herrlichkeit. [11] Das ist gewisslich wahr: Sind wir mit gestorben, so werden wir mit leben; [12] dulden wir, so werden wir mit herrschen; verleugnen wir, so wird er uns auch verleugnen; [13] sind wir untreu, so bleibt er treu; denn er kann sich selbst nicht verleugnen.

Predigt:

Liebe Gemeinde,
ein einziges Wort aus dem Predigttext für diese Nacht. Nur eines. Der Apostel schreibt an Timotheus:
Halt im Gedächtnis Jesus Christus, der auferstanden ist von den Toten.
Halt im Gedächtnis. Erwinnere dich.
Wir hören das und denken sofort: Kopfsache. Gedächtnis – das ist doch oben, hinter der Stirn, zwischen den Ohren. Da sitzt die Erinnerung, da werden Daten gespeichert und abgerufen, so wie auf einer Festplatte.

Aber das stimmt nicht. Erinnerung sitzt nicht im Kopf. Erinnerung sitzt im Körper.

Mir bricht immer noch der Schweiß aus, der Atem wird flacher, wenn ich daran zurückdenke: 8. Klasse, Abschlussball, Vortanzen. Und ich bekomme Beine und Rhythmus und Bewegung nicht unter Kontrolle, stolpere, werde rot und könnte im Boden versinken vor Scham.

Ich vermute: Sie kennen das. Ein Katastrophe, groß oder klein, bricht über dir herein – (körperlich andeuten) und bevor der Kopf überhaupt begriffen hat, was passiert ist, sacken deine Schultern zusammen, die Knie werden weich, der Magen zieht sich zu. Der Körper weiß es zuerst. Und umgekehrt (körperlich andeuten): Eine gute Nachricht – und noch bevor wir einen klaren Gedanken fassen können, richtest du dich auf, die Brust weitet sich, du atmest ein, tief, und die Schultern gehen nach hinten: Wunderbar!

Und sobald die Erinnerung daran kommt, vollzieht der Körper das nach.

Der Körper erinnert sich. Nicht nur an das, was gestern war. Sondern manchmal an Dinge, die wir nie selbst erlebt haben, sondern sogar an das, was unseren Eltern passierte.

Die Forscherin und Medizinerin Rachel Yehuda aus New York untersucht, was der Holocaust mit den Nachkommen der Überlebenden gemacht hat – nicht seelisch, das wusste man schon, sondern körperlich. Sie fand veränderte Stresshormonmuster bei den Kindern und Enkeln von Überlebenden. Der Schrecken der Eltern hatte sich in die Biologie der nächsten Generation tief eingeschrieben. Nicht als bewusste Erinnerung, jedenfalls nicht nur. Sondern als körperliche Spur. Der Körper behielt, was der Kopf längst vergessen hatte.

Und jetzt hören Sie noch einmal, was wir vorhin in dieser Nacht erlebt haben. Anne Mertens hat ihren Vater vorhin gefragt: Warum ist diese Nacht ganz anders als alle anderen Nächte? Das ist die Frage aus der Pessach-Haggada, die jüdische Familien seit Jahrtausenden am Sederabend sprechen, das Kind fragt den Vater.

Und der hat damals seinen Vater gefragt. Und immer so weiter in die Vergangenheit hinein. Eine Erinnerung, über die man nicht nur spricht, sondern die man spürt und riecht und schmeckt: Esst das ungesäuerte Brot. Schmeckt die bitteren Kräuter. Spürt am eigenen Leib, was Knechtschaft bedeutet und was Befreiung. Im Judentum war Erinnerung nie eine Sache des Denkens allein. Die Thora wird am Arm und an der Stirn getragen, gebunden an den Körper. Man betet nicht nur mit dem Mund, man betet mit dem ganzen Leib, wiegend, neigend, aufgerichtet.

Halt im Gedächtnis – das heißt: Halt es fest. Mit dem Körper. Nicht nur mit dem Verstand.

Und was gibt es an Ostern zu erinnern?

Zuerst einen Schock. Als Jesus ans Kreuz geschlagen wurde, zuckten die Jüngerinnen und Jünger bei jedem Hammerschlag schmerzhaft mit, als er starb, starb in den Jüngerinnen und Jüngern alles mit. Nicht nur eine Idee, nicht nur eine Hoffnung. Sondern eine leibhaftige Gegenwart, die drei Jahre lang ihr Leben getragen hatte. Und wie reagiert der Körper auf einen solchen Verlust? Die Schultern fallen zusammen. Der Blick geht nach unten. Der Atem wird flach. Die Hände, die eben noch gejubelt, gesalbt und geheilt haben, hängen herab. Petrus weint. Die anderen fliehen. Sie sind, wie Paulus es in unserem Predigttext über sich selbst sagt, gebunden wie ein Übeltäter. Nicht mit Ketten. Sondern mit Schrecken. Gefesselt vom Trauma dessen, was sie gesehen haben.

Und dann Maria. Am Morgen des dritten Tages.

Sie steht am Grab und weint. Gebeugt, den Blick nach unten, in die Dunkelheit des Grabes hinein. Alles in ihrem Körper sagt: Es ist vorbei. Es ist aus.

Und dann wird sie angesprochen. Und sie richtet sich auf.

Das ist, wenn man genau hinschaut, die erste Osterbewegung überhaupt. Kein Gedanke zuerst. Kein Bekenntnis. Kein theologischer Satz. Sondern eine Bewegung des Körpers: Sie richtet sich auf. Sie schaut nicht mehr nach unten ins Grab, sondern nach oben, in ein Gesicht. Sie atmet, atmet auf. Sie erkennt. Und sie geht los.

Die Auferstehung, bevor sie ein Satz wird, ist eine Aufrichtung.

Und jetzt hören Sie den Rest unseres Predigttextes. Paulus schreibt — und ich glaube, er schreibt es mit dem ganzen Körper:

Sind wir mit gestorben, so werden wir mit leben.

Mitgestorben — das kennen die Jünger. Das Zusammensacken, die Erstarrung, das Nicht-mehr-Können.

Dulden wir, so werden wir mit herrschen.

Dulden — das ist kein Denken. Das ist Standhalten. Aufrecht bleiben, wenn alles nach unten zieht.

Verleugnen wir, so wird er uns auch verleugnen.

Verleugnen — das ist die Petrus-Geste: den Kopf wegdrehen, den Blick senken, so tun, als gehöre man nicht dazu. Die Schultern hochziehen, sich kleinmachen, verschwinden.

Und dann der letzte Satz:

Sind wir untreu, so bleibt er treu; denn er kann sich selbst nicht verleugnen.

Da ist sie: die Gnade. Nicht wir müssen die Kraft aufbringen, uns aufzurichten. Er richtet uns auf. Nicht weil wir treu genug wären, stark genug, aufrecht genug. Sondern weil er nicht anders kann. Treue gehört zu seinem Wesen. Er kann sich selbst nicht verleugnen.

Seit jener Nacht, seit Maria sich aufrichtete und loslief, geht diese Auferstehung, die eine Aufrichtung ist, durch die Generationen. Nicht nur als Wissen. Nicht nur als Lehre. Sondern als Kraft, die sich in den Körper einschreibt. Denn so wie sich das Trauma, der Schock einschreibt in uns, kann sich auch die Freude, das Leben in uns einschreiben. Als aufrichtende Kraft gegen die nach unten ziehenden Kräfte. In jedem Gottesdienst, in dem Menschen aufstehen zum Gebet. In jeder Taufe, in der ein Mensch aus dem Wasser gehoben wird. In jeder Osternacht, in der wir im Dunkeln sitzen und dann die Kerzen entzünden und das Licht sehen.

Halt im Gedächtnis Jesus Christus, der auferstanden ist von den Toten. Wir haben das heute Nacht getan. Wir haben gehört — die alten Geschichten, Schöpfung, Befreiung, die verdorrten Gebeine, die aufstehen.

Wir werden den Geschmack des Lebens gleich auf der Zunge haben - in Brot und Wein. Wir haben die Kerzen angezündet und das Licht vor unseren Augen.

Jetzt fehlt noch eines.

Schauen Sie sich um. Wir sitzen hier, kurz nach sieben am Morgen, in den Bänken. Versunken, andächtig, ein bisschen müde vielleicht. Und – verzeihen Sie mir die Beobachtung – nicht besonders aufrecht. Auferstehung kann man nicht nur hören. Man kann sie fühlen.

Und sie breitet sich aus.

Ich lade Sie ein: Stehen Sie auf. Wer mag und wer kann. Langsam. Richten Sie sich auf. Spüren Sie, wie sich die Brust weitet. Endlich wieder tief Luft holen! Wie die Schultern nach hinten gehen. Wie der Blick sich hebt.

Das ist Ostern. Nicht nur ein Satz. Sondern eine Bewegung, nach oben, zu ihm. Die älteste Bewegung des Glaubens.

Und jetzt geben Sie weiter, was Maria weitergegeben hat. Schauen Sie die Person neben Ihnen, vor Ihnen an und sagen Sie ihr den ältesten Satz der Christenheit, den Satz, der aufrichtet und Kraft gibt:

Der Herr ist auferstanden!

Er ist wahrhaftig auferstanden!

Amen.

(Pastor Matthias Bochow – es gilt das gesprochene Wort)