

01.11.2026 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Lukas Sims,

Pastoralreferent, Referent für Religiöse Bildung im Bischöflichen Jugendamt der Diözese Mainz, Mitarbeiter Kirche im HR

Superman, Heilige und Alltagsvorbilder

Popeye, Bibi Blocksberg, Batman und Robin oder Spiderman, bei mir läuft gerade ein Song auf Dauerschleife: „Auf die guten alten Zeiten“ von Dame. In dem Song zählt der Salzburger Künstler alle meine Kindheitshelden auf. Alle, die Rang und Namen haben: Ob auf der Leinwand, Mattscheibe oder im Comic, es sind seine und meine Helden der Jugend.

Gestern, an Halloween bin ich auch einigen Superhelden begegnet. Wobei es heute eher Ironman, der Hulk oder Superman sind. Heute an Allerheiligen will ich einmal besonders auf Helden schauen. Ich finde nämlich: Heilige und Superhelden haben einiges gemeinsam. Sie sind einfach die Vorbilder!

Was verbindet Superhelden und Heilige als Vorbilder für unser Leben?

Superhelden haben mich schon immer fasziniert. Wie der Sänger Dame habe ich sie geliebt und ihre Geschichten verfolgt. Die X-Men, Spiderman oder Darkwing Duck: Sie waren für mich nicht einfach nur Unterhaltung oder etwas, um die Zeit zu vertreiben. Sie waren sowas wie Vorbilder, denen ich nacheifern wollte.

Wie Dame in der Hook singt: „Fliegen wie Peter Pan, schießen wie Lucky Luke. Stark sein wie Hulk und am Ende wird dann alles gut.“ Das wollte ich auch!

Früher habe ich sehr unbedarft auf Superhelden geschaut, die waren für mich einfach cool und perfekt. Heute sehe ich aber auch die Ecken und Kanten, sogar beim Tausendsassa Nummer eins unter den Superhelden: Superman. Dazu gleich nochmal mehr.

Warum motivieren uns menschliche Helden oft mehr als perfekte Superhelden?

Superhelden sind nicht einfach nur Helden, sie sind „super“, weil sie eine Superkraft haben und übermenschlich sind, also für mich als Normalo unerreichbar. Klar, Superman ist technisch gesehen auch kein Mensch, sondern Kryptonier, aber er ist ganz menschlich auf der Erde aufgewachsen. Also durch seine Erfahrungen menschlich, wie seine beiden Comic-Schöpfer.

Und trotzdem ist er in allen Superkräften, die es so gibt, unerreicht: Er ist superstark, kann fliegen, hat einen Röntgenblick plus Laseraugen, Eisatem und als wäre das nicht genug, ist er schneller als der Flash und so gut wie unverwundbar. Ich hoffe, man kann verstehen, warum ich ihn heute eher als Karikatur sehe: Superman ist so perfekt, dass er einfach unerreichbar ist. Das ist ganz schön frustrierend.

Ich finde: Perfektion motiviert nicht, wenn sie nicht erreichbar ist.

Darum mag ich lieber Batman, der ist ein normaler Mensch. Gut, seine „Superkraft“ heißt Geld. Das muss man auch erstmal haben. Aber ansonsten ist er einfach mutig, weil er sich als Mensch Bösewichten entgegenstellt. Die haben teilweise Superkräfte und einmal kämpft er sogar gegen den eben genannten Superman.

Superhelden, die gegen das Böse und für ihre Mitmenschen kämpfen: die sind für mich Vorbilder. Die können vielfältig sein, es gibt ja viel mehr Helden, als ich sie eben genannt habe.

Superman ist zwar komplett übermächtig. Aber trotzdem ist er gut. Er setzt seine Kraft nicht für sich selbst ein, sondern für seine Mitmenschen und für die Erde. Heiligsprechen würde ich ihn nicht. Aber er ist ein Vorbild.

Musik

Ist Christophorus der Superheld unter den Heiligen?

Neben Superhelden, die für die Menschen kämpfen, denke ich heute an Allerheiligen an weitere christliche Vorbilder. Zum Beispiel die Heiligen. Ich sehe da nämlich einige Parallelen zwischen Heiligen und Helden.

Superman setzt sich für die Mitmenschen ein, ist superstark und so weiter. Und es gibt einen Heiligen, der ganz ähnlich ist: Christophorus. Ob es ihn wirklich gegeben hat, ist nicht ganz klar. Aber auch da wäre er wie die Superhelden aus den Comics! Für mich ist die Geschichte dahinter interessant:

Christophorus soll ein Riese gewesen sein. Stark wie der unglaubliche Hulk stelle ich ihn mir vor –

und auch ungefähr so groß. Und er hat ein Ziel: Er sucht jemanden, der stärker ist, der ihn in die Schranken weisen kann. Aber egal, wo er auch sucht, er findet niemanden. Schließlich erzählt ihm ein Einsiedler von Jesus, der der größte König sein soll. Er empfiehlt Christophorus an einem gefährlichen Fluss in der Nähe, Menschen zu helfen. Gesagt getan: Christophorus bringt in seinem Leben viele Menschen über diesen Fluss. Er setzt also seine Kraft für die anderen ein und nicht nur für sich selbst.

Und schließlich kommt der Tag, an dem er ein Kind über den Fluss trägt. Das ist ihm noch nie passiert und auf einmal steigt das Wasser immer höher. Jeder Schritt wird immer schwerer. Er hatte Angst, dass er es nicht schafft.

Warum machen Schwäche und Verletzlichkeit echte Vorbilder aus?

Aber Christophorus bringt das Kind und sich sicher ans andere Ufer. Und spricht über seine Angst und dass er sich gefühlt habe, als hätte er die ganze Welt auf seinen Schultern getragen. Das finde ich stark: Er gesteht seine Schwäche ein, er, der immer der Stärkste sein wollte bzw. nach dem Stärksten gesucht hat!

Dieser Moment der Schwäche holt den scheinbar perfekten Christophorus von seinem Podest. Für mich erscheint er dadurch menschlicher. Er wird zum Heiligen, weil er an seine Grenzen kommt, nicht weil er perfekt ist. Für mich ist er auch ein männliches Vorbild: Einer, der über Angst und Schwäche spricht.

Das finde ich auch in den Comics und Filmen zu Superman: Momente, in denen Superman schwach war. Ein kleines Stück grünes Kryptonit, dann geht es ihm ähnlich wie Christophorus und er verliert alle Kraft. Der scheinbar unbesiegbare Held wird verletzlich – menschlich. Das macht ihn dann am Ende für mich nahbar. Wie Christophorus mitten im Fluss.

Musik

Was können wir von Superman lernen?

Am Ende habe ich bei Superman noch etwas entdeckt, das ihn menschlicher macht: Seine Liebe zu Lois Lane. Superman ist ein Beziehungsmensch. Das nutzen seine Gegner auch immer wieder aus.

Aber gleichzeitig ist es seine größte Stärke: Er versetzt nicht nur sprichwörtlich Berge, um Lois zu retten. Er wächst über sich hinaus, weil er sich hingibt. Er macht damit seine vermeintliche Schwäche wirklich zu seiner Stärke.

Er wird zum *Man of Steel*! Aber er wird nicht gefühlskalt!

Ein Detail fasziniert mich: Superman ist ein Migrant. Er kommt als Kind von einem fremden Planeten. Und trotzdem kämpft er für sie. Für die Menschen, die gar nicht seine sind. Auch das klingt für mich nach einem Heiligen.

Heilige und Superhelden sind in der Sache gleich: Sie versuchen jeden Menschen zu retten – egal ob unschuldiger Passant oder Bösewicht. Es macht keinen Unterschied: Wer Hilfe benötigt, der bekommt sie auch. So wie Christophorus die Menschen über den Fluss bringt.

Wer sind Helden und Heilige unseres Alltags?

Ich muss aber nicht mal auf Menschen mit übernatürlichen Kräften schauen.

Heilige und Vorbilder finde ich im Alltag und sie haben auch teilweise Superkräfte: Ich glaube, jeder und jede von uns hat die Möglichkeit, ein Held oder eine Heilige zu sein.

Ich denke da zum Beispiel an meine Eltern. Sie haben vier Kindern ein liebevolles Zuhause gegeben.

Oder meine Nichte und mein Neffe, mit ihrer Herzlichkeit, die sie jedem Menschen zeigen und die ansteckt.

Die Nachbarin, die mir die Tür aufhält, wenn ich vollbeladen nach Hause komme.

Ich kann von ihnen lernen. Sie sind für mich Vorbilder im Alltag.

Der Sänger Dame singt: Wunder kann man im Traum erleben. Ich glaube: Sie passieren, wenn wir aufwachen und anpacken. Wenn ich hinschaue und für andere einstehe. Dann geschehen Wunder im Alltag und neue Helden und Heilige werden geboren.