

03.04.2026 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Kathrin Wittich-Jung,

Evangelische Pfarrerin im Kirchspiel Isthia-Altenhasungen I

Wunde Punkte

Anna ist mit ihrem Körper ganz und gar nicht zufrieden. In ihren Augen ist er nicht perfekt. Sie plagen Selbstzweifel. Und durch blöde Sprüche werden die verstärkt. Ein Junge aus ihrer Klasse sagt: „Du bist zu dick. Mit deinem Körper kannst du keine Röcke tragen. Das sieht ja ekelhaft aus.“

Selbstzweifel vor dem Spiegel

Ihr Herz bekommt jedes Mal einen Stich, wenn sie an einem Spiegel vorbeiläuft und sie sich darin sieht. Das hält sie nur schwer aus. Das ist ihr wunder Punkt, der sie richtig schmerzt.

Trauer - Warum ein schöner Tag plötzlich schmerzt

Trauer kann auch so ein wunder Punkt sein: Ein schöner Tag. Alles ist in Ordnung. Die Familie ist da. Es gibt das Familienlieblingsessen. Alle lachen und scherzen. Aber plötzlich wirst du richtig traurig. Weil es das Essen ist, das die Oma immer für alle gekocht hat. Und auf einmal merkst du, dass sie dir fehlt. Die Tränen lassen sich nicht aufhalten und so fängst du an zu weinen.

Gescheiterte Beziehungen: missbrauchtes Vertrauen, das bleibt und schmerzt

Vielleicht ist es auch die gescheiterte Beziehung, die dem Herz immer wieder einen Stich gibt. Wenn du zufällig deiner Ex-Partnerin begegnest und sie glücklich Händchen haltend mit ihrem Neuen durch die Stadt läuft. Du leidest immer noch, weil sie dich verlassen hat. Vielleicht noch Jahre nach der Trennung. Dir fällt es schwer, eine neue Beziehung einzugehen, weil damals so

viel Vertrauen kaputt gegangen ist. Vertrauen, das missbraucht wurde, bleibt ein wunder Punkt.

Wunde Punkte im Leben: Brüche und Schmerz

Wunde Punkte tun weh. Sie erinnern mich zum einen daran: Es gibt Brüche und Schweres. Und zum anderen spüre ich schmerzhaft: Mein Leben und ich sind nicht perfekt. Da ist nicht immer alles heil, obwohl ich es mir so sehr wünsche.

Verstecken und Wegducken: Warum Schmerz oft tabu bleibt

Meistens will ich meine wunden Punkte verstecken. Lasse gar nicht zu, dass sie jemand entdeckt. Das könnte ja weh tun. Es sind ja Momente oder Gefühle, die mich belasten. Meist verdränge ich sie. Oder ich lenke mich ab. Von der Trauer zum Beispiel. Ich setze mich damit nicht auseinander und schiebe sie weit weg. Bloß nicht weinen. Bloß nicht traurig sein.

Wunde Punkte gehören zum Leben dazu

Dabei gehören wunde Punkte zum Leben dazu. Sie geben ihm Tiefe, auch wenn es schmerzt, sie anzusehen und sich mit ihnen auseinander zu setzen.

Heute an Karfreitag, wenn es eben um Leid und all das Schwere geht, ist es vielleicht gut, die eigenen wunden Punkte anzuschauen und sie eben nicht wegzustecken.

Musik

Jesus wird zur Kreuzigung geführt

Auch in der biblischen Erzählung von der Kreuzigung Jesu gibt es wunde Punkte. Ich stelle mir die Szene damals vor: Zusammen mit zwei anderen Verurteilten wird Jesus zur Hinrichtung geführt. Er läuft auf der Straße zum Hügel Golgatha. Er trägt das Kreuz und ist schon geschwächt. Am Straßenrand stehen seine Freunde.

Die treuen Frauen am Wegesrand

Da sind Susanna und Maria von Magdala. Sie sind Jesus gefolgt. Sie haben ebenso wie die Jünger alle Hoffnung in ihn gesetzt. Bei ihm fühlten sie sich angenommen und gesehen. Und vor allem: Er hat sie ernstgenommen. Fest haben sie daran geglaubt, dass er die Welt zu einem besseren Ort machen würde.

Und jetzt sehen sie ihn, wie er über die staubige Straße läuft. Den Kopf gesenkt. Er zerbricht fast an der Last des Kreuzes. Nur schwer können sie diesen Anblick aushalten. Tränen laufen über

ihre Wangen. Sie schreien ihren Schmerz heraus, sind unendlich traurig.

Auch Maria begleitet seinen Weg

Das kann doch nicht wahr sein! Er ist zum Tode verurteilt und soll am Kreuz sterben. Unfassbar. Bei Susanna und Maria Magdalena steht Maria. Jesu Mutter. Sie muss mit ansehen, wie ihr Sohn stirbt. Begleitet seine letzten Schritte aus der Ferne. Und kann nichts für ihr Kind tun. Sie steht da am Straßenrand und blickt ihrem Sohn hinterher.

Die Frauen müssen aushalten, wie Jesus stirbt

Später werden sie alle unter dem Kreuz stehen. Sie werden sehen, wie Jesus langsam und qualvoll stirbt. Sie hören seine Schmerzenslaute und sein Stöhnen. Und sie müssen aushalten, dass der, den sie lieben, stirbt. Manche schaffen das nicht. Sie gehen und wenden sich ab. Andere bleiben und halten aus.

Gott am Kreuz: Verletzlichkeit und Nähe

Die Menschen unter dem Kreuz haben das damals noch nicht sehen können: Gott war da. Bei Jesus am Kreuz und in all den leidvollen Situationen. Für den, der glaubt, stirbt Gott mit Jesus am Kreuz. Denn Jesus stand in ganz besonderer Verbindung mit Gott.

Ich sehe deshalb am Kreuz auch den verletzlichen Gott, einen Gott, der die menschlichen Gefühle kennt. Am Kreuz sehe ich einen Gott, der Menschen in allem Leid nahe ist. Das gibt mir Trost und macht mir Hoffnung.

Von Schmerz zu Trost: Mut zur Veränderung und Selbstannahme

Mein Blick auf meine wunden Punkte an Herz und Seele verändert sich dadurch. Ich muss sie nicht verstecken. Ich muss nicht so tun, als wäre alles in Ordnung. Ich muss nicht stark sein – weder für mich noch für andere. Und vor Gott schon mal gar nicht. Der zeigt sich am Kreuz nahbar und verletzlich. Er lässt sich auch vom Leid anderer berühren.

Musik

Die Frauen halten den Schmerz aus und gehen nicht weg

Einige wenige seiner Freundinnen und Freunde bleiben an der Hinrichtungsstätte bis Jesus gestorben ist. Mit dabei sind Susanna, Maria Magdalena und seine Mutter, Maria. Die Frauen stehen unter dem Kreuz und halten alles aus, was da passiert. Hilflos müssen sie mit ansehen, wie Jesus einsam stirbt. Sie gehen nicht betroffen weg, wie es andere tun.

Für mich ist das das stärkste Bild in der Erzählung. Die Frauen laufen nicht weg. Nicht vor ihrer Trauer - nicht vor Jesu Leiden. Sie haben jemanden verloren, in den sie all ihre Hoffnung gesetzt haben. Sie stehen da, weinen und trauern. Sie setzen sich ihrem wunden Punkt aus.

Die Frauen unterm Kreuz machen Mut, sich den eigenen wunden Punkten zu stellen

Das beeindruckt mich: Es macht mir Mut, mich den eigenen wunden Punkten zu stellen. Sie nicht zu verdrängen. Dadurch werde ich langsam stärker.

Das Leben gewinnt an Qualität und ich werde frei. Aber das braucht Mut und mit Sicherheit ist das nicht leicht. Im Gegenteil: Wahrscheinlich wird es noch mal richtig weh tun, wenn ich mich ihnen stelle. Und wahrscheinlich wird es dauern, bis ich sie hinter mir gelassen habe, oder sie gar angenommen habe.

Hilfe und Unterstützung suchen, wenn man es nicht selber schafft

Manchmal braucht es Monate. Manchmal Jahre. Und manchmal schaffe ich das nicht allein. Da brauche ich Hilfe. Vielleicht von einer Therapeutin. Aber ich stelle mich dem Schmerz. Und lasse ihn nicht über mein Leben bestimmen.

Das wünsche ich auch Anna. Auch sie muss immer wieder an ihrem wunden Punkt rühren. Sie muss lernen, ihren Körper zu akzeptieren und selbstbewusster zu werden. Und dabei hilft hoffentlich, wenn die Freundin ihr immer wieder sagt, dass so schön ist, wie sie ist. Ich wünsche Anna sehr, dass diese Botschaft ihr Herz erreicht.

Ebenso hoffe ich auf Hilfe für den, dessen Vertrauen von seiner Partnerin enttäuscht wurde: Natürlich ist es für ihn schwer, neu jemanden zu vertrauen, wieder eine Beziehung aufzubauen. Aber ohne dieses Wagnis bleibt er allein, denn Liebe lebt vom Vertrauen.

Sich gegenseitig Mut zusprechen und sich trösten

Die Frauen unter dem Kreuz machen es vor: Sie stellen sich gemeinsam ihrem wunden Punkt. Sie tauschen sich aus, trösten sich gegenseitig und sprechen sich Mut zu. Vielleicht haben sie ein paar Tage später erkannt: Gott selbst hat am Kreuz gelitten und hat Jesus nicht allein gelassen. Er ist kein ferner Gott ist, sondern einer, der Schmerz und Leid kennt.

Aber noch ist es nicht so weit. Noch ist das Licht nicht zu sehen. Noch heißt es: Aushalten, was kaum auszuhalten zu ist. Und da sein.

Am Horizont wird ein Lichtschimmer auftauchen

Auch wenn es kein Patentrezept oder gar eine schnelle Lösung für den Umgang mit Leid und Schmerzen gibt, vertraue ich: Am Horizont wird ein Lichtschimmer auftauchen. Und möge Gott mir die Kraft schenken, meine wunden Punkte anzusehen und zu überwinden.