

01.03.2026 um 07:30 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von

Anne-Katrin Helms,

Evangelische Pfarrerin, Erlösergemeinde Frankfurt-Oberrad



Ein Beitrag von

Dr. Ansgar Wucherpennig,

Katholischer Theologe, Kassel

Frei und doch verbunden

hr2 Ökumenische Morgenfeier 1. März 2026, 7.30 Uhr

Autorin und Autor: Pfarrerin Anne-Katrin Helms, Professor Ansgar Wucherpennig

Musikauswahl: Kantor Uwe Krause

Anne-Katrin Helms:

Freiheit ist ein Wort, bei dem viele aufatmen. Es klingt nach eigenen Entscheidungen und nach Wegen, die sich öffnen. Und doch lebt kein Mensch ganz ohne Bindungen. Niemand kommt ohne andere aus. Auch nicht ohne eine Bindung für Geist und Seele, die stützt. Auch der christliche Glaube bewegt sich zwischen Freiheit und Bindung. Darum geht es heute Morgen.

Singles, Beziehungen und die Sehnsucht nach Freiheit

Ein Blick ins Leben vieler zeigt, wie aktuell diese Spannung ist: In Frankfurt leben mehr als die Hälfte [1] aller Einwohnerinnen und Einwohner als Single. Viele entscheiden sich aktiv dafür, als Single zu leben. Sie wollen autonom sein und sich nicht festlegen. Sie lieben es, spontane Entscheidungen treffen zu können, ohne sich mit einem anderen Menschen absprechen zu müssen. Es scheint so: Vielen Menschen fällt es schwer, Bindungen einzugehen. Vermutlich, weil Freiheit verstanden wird als Freiheit von Bindungen.

Also so: Wenn ich von Menschen abhängig bin, verliere ich Freiheit. Meine Erfahrung sagt mir aber: Irgendwann in meinem Leben bin ich auf alle Fälle auf andere Menschen angewiesen: Als Kind. Oder wenn ich krank oder alt werde. Wenn ich dann nicht auf gewachsene Beziehungen bauen kann, dann bin ich verloren.

Professor Ansgar Wucherpennig:

Ich glaube, Menschen brauchen beides: Sie brauchen Freiheit. Und sie brauchen Bindung. Nur beides zusammen trägt. Ich brauche Freiheit, um das eigene Leben zu gestalten, Wege zu ändern, Entscheidungen selbst zu treffen. Und zugleich habe ich Sehnsucht, zu etwas oder jemandem dazuzugehören. Ich suche Halt bei Menschen, denen ich mich anvertrauen kann.

Was heißt Nachfolge Jesu heute konkret?

Freiheit und Bindung sind unser Thema heute. Was heißt das für religiöse Menschen, in unsrem Fall, für uns als Christ und Christin? Christen sind durch die Taufe mit Jesus Christus verbunden. Wenn Jesus Menschen einlädt: „Folge mir nach“, steckt darin beides: Loslassen und Sich Festmachen. Aufbrechen und Sich Verbinden. Damals, vor zweitausend Jahren, trat mit Jesus von Nazareth ein Wanderprediger auf, der Menschen eingeladen hat, sich mit ihm zu verbinden, mit ihm in Gemeinschaft im Leben unterwegs zu sein.

Jesus sagte: „Folge mir nach“. Ein kurzer Satz, der das ganze Leben wenden konnte. Wer ihn hörte, hat sich entschieden, manchmal ganz plötzlich: Bleibe ich oder gehe ich mit. Halte ich fest oder lassen ich einiges davon los, was mich bisher bestimmt hat. Was Jesus nachfolgen damals hieß und was es fürs Leben jetzt heißen könnte, darum geht es heute Morgen in dieser Morgenfeier.

Musik 1: Lars-Erik Larsson, aus Winters Tale: Satz 3 Pastorale, Larsson Orchestral Works vol. 1 (Helsingborg Symphony Orchestra Andrew Manze)

Biblische Begegnungen mit Jesus – drei Menschen vor der Entscheidung

Professor Ansgar Wucherpennig:

Das Lukasevangelium erzählt einige Geschichten von Menschen, die Jesus nachfolgen. Frauen und Männer werden von Jesus entweder gerufen oder fragen selbst danach. Andere erwägen das.

Aber dann bleiben sie, wo sie sind. In der folgenden kurzen Geschichten sind die Jünger mit Jesus unterwegs. Zuerst kommt ein Mann, der sagt zu Jesus:

Zitate aus der Audio-Lutherbibel

“Ich will dir folgen, wohin du gehst. Und Jesus sprach zu ihm: Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben Nester; aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege.” Lukas 9, 57 b-58

Professor Ansgar Wucherpfennig:

In der zweiten Szene spricht Jesus selbst einen Menschen an:

“Und er sprach zu einem andern: Folge mir nach! Der sprach aber: Herr, erlaube mir, dass ich zuvor hingehere und meinen Vater begrabe. Er aber sprach zu ihm: Lass die Toten ihre Toten begraben; du aber geh hin und verkündige das Reich Gottes!”

Und schließlich kommt ein dritter Mensch zu Jesus:

Und ein anderer sprach: Herr, ich will dir nachfolgen; aber erlaube mir zuvor, dass ich Abschied nehme von denen, die in meinem Hause sind. 62 Jesus aber sprach zu ihm: Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.” Lukas 9, 61-62

Radikale Worte Jesu – Überforderung oder Einladung?

Anne-Katrin Helms:

Die Antworten Jesu klingen radikal. Das erinnert mich an eine Freundin aus Jugendzeiten. Für sie war Jesus nachfolgen mit einem besonderen Datum verbunden: den Tag ihrer Bekehrung zu Jesus, so drückte sie es aus. An diesem Tag war ihr auf einmal klar geworden, dass sie Jesus nachfolgen möchte. Jedes Jahr feierte sie diesen Tag. Sie hatte sich seit diesem Tag an Jesus gebunden.

Mir waren solche Sätze zu vollmundig und zu viel. Trotzdem habe ich sie damals etwas beneidet, weil es so klar war: Sie gehörte zu Jesus. Ich selbst konnte meinen Glauben nie an einen Tag im Jahr festmachen. Ich bin in den Glauben hineingewachsen.

Glaubensbiografien: Entscheidung oder Hineinwachsen?

Ich komme aus einem christlichen Elternhaus. Meine Mutter erzählte uns biblische Geschichten. Vorm Essen und vorm Schlafengehen wurde gebetet. Wir gingen in die Kirche. Aber einen Entschluss für die Nachfolge Jesu mit Tag und Uhrzeit - den habe ich nie gefasst. Ich fragte mich damals manchmal: Fehlt mir etwas? Hätte ich mich bewusst an Jesus binden müssen, um eine gute Christin zu sein?

Professor Ansgar Wucherpfennig:

Mir geht es ähnlich. Ich bin gut katholisch aufgewachsen. Sonntags zur Kirche gehen gehörte

dazu. Von klein auf habe ich mitbekommen, was man zum Katholischsein rechnet. Die zusätzlichen Gottesdienste wie das Rosenkranzbeten fand ich als Kind eher anstrengend. Da wäre ich lieber auf den Bolzplatz gegangen. Aber dass wir auch den Namenstag wie einen zweiten kleinen Geburtstag gefeiert haben, war schon schön. Theologie studieren war zwar in meinem Freundeskreis schon damals außergewöhnlich. Aber meine Familie hat es mitgetragen. Gute Freunde fanden es passend für mich.

Radikale Frömmigkeit – Segen oder Gefahr?

Dann gab es später eine andere Phase in meinem Leben. Ein paar Jahre lang wollte ich meinen Glauben radikal und entschieden leben. Mein Vorbild waren die Worte, die Jesus zu den Menschen spricht, die ihm nachfolgen wollen. Die, die wir eben gehört haben, dass Jesus immer unterwegs war ohne festen Ort. Oder wenn er seinen ersten vier Jüngern sagt: „Kommt her, mir nach!“ (Mk 2,17). Die vier waren Fischer. Sie hatten Arbeit und Familie. Aber alle vier lassen sofort alles liegen und stehen und folgen Jesus nach.

Oder das, was Jesus ihnen später sagt: Nehmt nichts auf dem Weg mit „außer einem Wanderstab, kein Brot, keine Vorratstasche, kein Geld im Gürtel, kein zweites Hemd an den Füßen nur Sandalen.“ Nur mit dem Notwendigen zu leben und zu schauen, worauf ich verzichten kann - das hat mich damals sehr beeindruckt.

Heute blicke ich kritisch auf diese Phase zurück. Denn ich habe ich zu hart über andere geurteilt, fand sie angepasst oder unerleuchtet. Und ich war unbarmherzig gegenüber mir selbst, wenn ich selbst den Anforderungen nicht genügt habe. Heute sage ich: Kein Wunder. Denn die Geschichten aus dem Neuen Testament davon, wie Menschen Jesus nachfolgen, klingen auch radikal. Nach der Musik mehr, wie ich sie verstehe – und dann natürlich auch, was diese Worte heute bedeuten, für mich und auch für andere.

Musik 2: Godard, aus op. 116 Allegretto, Palette (Carré-Ensemble)

Nachfolge zur Zeit Jesu als ernsthafter Sprung ins Ungewisse

Die Worte Jesu aus dem Lukasevangelium über die Nachfolge sind radikal. Sie gehören mit zur ältesten Überlieferung von Jesus. Für die ersten Menschen, die Jesus gefolgt sind, waren solche radikalen Worte offenbar ein wichtiger Impuls. Für sie muss die Nachfolge Jesu ein ernster Sprung in ein anderes Leben gewesen sein. Sie haben sich fest an Jesus gebunden und andere Bindungen hinter sich gelassen.

Anne-Katrin Helms:

Ich verstehe das so: Wenn ich einem anderen Menschen folge, dann möchte ich ihn oder sie auf ihrem Weg begleiten. Ich will mitarbeiten an dem, was er macht. Ich will mich in seine Schule

begeben. Wer Jesus nachfolgte, musste bereit sein, seine Freundschaften und seine Familie zu verlassen, seine soziale Absicherung aufzugeben und auf Sicherheiten zu verzichten. Und vor allem: Er oder sie war begeistert von dem, was sein Vorbild tut, oder besser: „Vorgeher“.

Begeisterung, Bindung, Freiheit – wie viel Nähe ist gut?

Ich stelle mir vor: So ging es dem Mann, der zu Jesus sagt: „Ich will dir folgen, wohin du gehst.“ Ich stelle mir vor, wie er brennt vor Leidenschaft. Vielleicht hat er schon auf Jesus gewartet, weil er so viel von ihm gehört hat. Jesus war durch die Dörfer am See Genesareth gezogen und hatte vom Reich Gottes erzählt. Das muss sich herumgesprochen haben.

„Ich will dir folgen, wohin du auch gehst.“ Der Begeisterte bietet sich selbst an. Er ist voller Überschwang und Enthusiasmus. Endlich glaubt er, das Gefundene zu haben, wonach er schon so lange gesucht hat. Aber Jesus sagt: „Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben ihre Nester, aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege“. Es ist, als ob Jesus fragen würde: Weißt du auch, was du tust? Weißt du auch, wer ich bin? Weißt du auch, wohin mein Weg mich führt? Ich brauche festen, unerschütterlichen Glauben.

Füchse, Vögel und heimatlose Freiheit: ein Bild für Jesus?

Und dann vergleicht sich Jesus mit Füchsen und Vögeln. Füchse sind keine Haustiere, sie sind schlecht zu fassen. Sie schweifen herum und haben ihre Höhlen, ihren Fuchsbau, in dem können sie sich verstecken, damit man sie nicht findet.

Vögel sind noch schwerer zu greifen als Füchse. Sie sind ungebunden und können sich in die Lüfte schwingen und das Weite suchen. Sie haben ihre Nester, aber wenn sie einen anderen Ort besser finden, dann geben sie sie auf und bauen neue. Zwei Tiere, die für Freiheit und Ungebundenheit stehen. Genau diese Freiheit fasziniert heute: Die Freiheit selbst zu entscheiden, wohin die Reise geht. Keine Kompromisse eingehen zu müssen.

Jesus sagt: Noch nicht einmal einen Fuchsbau oder ein Nest habe ich, in den ich mich zurückziehen kann. Ich habe keinen festen Ort, keine Wohnung, in der ich mich bergen kann. Ich bin nirgends daheim, sondern immer unterwegs. Willst du wirklich mit mir gehen?

Musik 3: Lars-Erik Larsson, aus Winters Tale: Satz 32 Intermezzo, Larsson Orchestral Works vol. 1 (Helsingborg Symphony Orchestra Andrew Manze)

Nachfolge als Lernen: Hinterhergehen, um frei zu werden

Professor Ansgar Wucherpfennig:

„Ich will dir folgen, wohin du auch gehst.“ (Lk. 9,57), sagt der Mann, der von selbst zu Jesus

kommt. Die Worte „Folgen“ oder „Nachfolgen“ haben in der Welt Jesu eine besondere Bedeutung. Wenn jemand einem anderen nachfolgt, heißt das: Er geht bei ihm als Lehrer in die Schule. Zum Lernen gehört das Gehen, Beobachten und Staunen dazu. So war es auch bei anderen jüdischen Schriftgelehrten zur Zeit Jesu. Man folgte ihnen, um von ihnen zu lernen.

Zum Beispiel der große rabbinische Gelehrte Jochanan Ben Sakkai. Er lebte etwa in der gleichen Zeit wie Jesus. Von ihm heißt es: Er ritt mit seinem Esel aus und seine Schüler folgten ihm. Man kann das etwa mit dem Lernen in einem Handwerk vergleichen. Ein Lehrling muss einem Handwerksgesellen oder einer Handwerksmeisterin genau auf die Hände schauen. Manchmal muss er sich sogar die Hände führen lassen. So lernt er, die handwerklichen Techniken am eigenen Körper zu erspüren. Dann kann er sie selber anwenden.

Lehrer und Schüler: Wann wird Bindung toxisch?

Mit einem ähnlichen Ziel folgten Schülerinnen und Schüler zur Zeit Jesu ihren Schriftgelehrten. Sie gingen mit einem Lehrer mit und lernten aus dessen Gesten, wie und was er aß, wie oft und wie lange er ausruhte, wann er betete.

Die rabbinischen Lehrer fordern oft auf: „Geh und lerne.“ Lernen ist ein Weg. Das Gehen gehört dazu, erst das Hinter-jemandem-Hergehen, und dann das eigene Gehen.

Der Mann, der zu Jesus kommt, sagt nun: „Ich will Dir nachfolgen, wohin du auch gehst.“ Für mich klingt das ein Ticken zu viel. Es hört sich so an, als wolle er sich Jesus unterwerfen und sich von ihm abhängig machen. Er will nichts und niemandem anderen mehr anerkennen. Eine solche Begeisterung vereinnahmt den Anderen für sich.

Das gibt es heute auch bei Beziehungen: Wenn jemand seine ganze Freiheit aufgibt und sich völlig abhängig macht, wird es toxisch. Echte Bindung braucht Freiheit. Auch die Bindung zwischen Lehrer und Schüler. Denn zum Lernen gehört auch: Anfangen, selber zu gehen, frei werden. Nicht immer nur auf den Lehrer zu schauen. Eigene Kreativität zu entwickeln.

Womöglich sagt Jesus ihm deshalb das harte Wort von den Füchsen und den Vögeln, was klingt wie eine Abweisung. Als wollte Jesus sagen: Kein Menschenkind kann ein anderes für sich vereinnahmen, denn Menschentöchter und Menschensöhne sind frei und haben ihre himmlische Heimat bei Gott selbst.

Nachfolge als freier Weg – mit Kopf, Herz und Begabungen

Anne-Katrin Helms:

Jemanden hinterhergehen, um dann selbständig weiterzugehen – so kann ich mir für mich auch Nachfolge vorstellen. Dann kann ich meinen Kopf einschalten und selbst denken. Dann spielen meine Begabungen auch eine Rolle und ich kann sie entfalten. Trotzdem bleibt es dabei: Jesus

fordert viel.

Unbehaust leben oder den Kontakt zur Familie abbrechen – wenn das die Voraussetzung zur Taufe wäre, wenn man nur so Christin sein könnte, dann wäre die Kirche ein Club von ganz wenigen. Ich wäre auch nicht dabei. Ich glaube nicht, dass Jesus diese Radikalität von mir fordert. Aber ich glaube, dass ich mir als Christin Gedanken machen soll, welche Prioritäten ich in meinem Leben setze. So verstehe ich Nachfolge heute.

Zuhause, Gastfreundschaft und gelebte Nachfolge im Alltag

Ich will mich immer wieder fragen lassen, wie ich mit meinem eigenen Zuhause umgehe. Ich kann mir nicht vorstellen, auf Wanderschaft zu gehen wie Jesus. Aber mich einzuigeln und mein Haus als Schutzwall zu benutzen – das kann ich mir auch nicht vorstellen. Das ist für mich die Balance zwischen Freiheit und Bindung: Ein Zuhause haben, das mich nicht festhält, sondern von dem auch ich in die Welt gehen kann.

Ein Ort, der mir und anderen Freiheit ermöglicht. So habe ich es erlebt, als vor ein paar Jahren bei uns eine junge Frau aus Eritrea für neun Monate gelebt hat. Mittlerweile sind wirzusagen die Großeltern ihrer Kinder. Sie hat uns „adoptiert“. Ich bin froh, dass wir für sie unser Zuhause öffnen konnten.

Musik 4: Lars-Erik Larsson, Pastorale Helsingborg Symphony, Larsson Orchestral Works vol. 1 (Orchestra Andrew Manze)

Neue Gemeinschaften wählen – muss Familie immer zuerst kommen?

Diese Offenheit, Menschen teilhaben zu lassen an dem, was man selbst hat, erinnert mich an das, was Jesus mit Nachfolge meint: sich binden und zugleich frei bleiben. Nachfolge heißt, nicht alles für sich zu behalten, sondern Vertrauen zu wagen. Ich finde auch, dass die Frage gestellt werden darf, ob die eigene Familie immer an erster Stelle kommen muss.

Traditionelle Bindungen können auch einengen. Manchmal braucht es den Mut, sich von falschen Erwartungen zu lösen. Mir erzählen Menschen, dass für ihr Leben Freundschaften wichtiger geworden sind als die Familie. Sie haben sich neue Bindungen gesucht – nicht aus Pflicht, sondern aus Freiheit. Das kann auch Nachfolge sein: Sich die Gemeinschaft wählen, in der ich leben will.

Professor Ansgar Wucherpennig:

Das Unterwegssein war zur Zeit Jesu gewöhnlicher als heute. Bei einer Reihe von Berufen zogen die Menschen durch die Gegend. Dazu gehörten auch Wanderphilosophen. Sie zogen von Ort zu Ort und verdienten als Lehrer mit öffentlichen Vorträgen ihren Lebensunterhalt.

Wanderphilosophen, heimatloses Leben und innere Freiheit

Für manche war das heimatlose Unterwegssein sogar ihr Markenzeichen. Die Wanderphilosophen verzichteten bewusst auf festen Wohnsitz und Besitz. Das brachte ihnen nicht nur Verzicht, sondern auch eine große Freiheit. Sie waren unabhängig von den Großen und Mächtigen. Sie mussten niemandem nach dem Mund reden. Das Wanderleben hat diese Menschen frei gemacht.

So kann ich auch die Worte Jesu verstehen, die zunächst so radikal klingen wie dieses: „Lass die Toten ihre Toten begraben!“ . Ich verstehe es nicht wörtlich. Sondern so, dass es einen neuen Weg zeigt. Er verstehe es so: Lass dich vom Leben bestimmen. Lass das Alte und Tote in deiner Vergangenheit Geschichte sein. Lass dich nicht weiter von falschen Bindungen bestimmen. Lass dich auf deine Freiheit ein. So radikal die Worte klingen – sie können auch neue Perspektiven eröffnen. Sie verheißen mehr Fülle an Leben.

Freiheit in der Nachfolge

Freiheit und Nachfolge – das klingt erst mal wie ein Widerspruch. Doch wir verstehen Nachfolge so: Sie bedeutet nicht Unfreiheit, sondern ist eine besondere Form der Freiheit. Die Freiheit, jeden Tag neu zu wählen. Die Freiheit, mich zu binden, ohne mich zu verlieren. Dass ich nicht an einem bestimmten Tag ein für alle Mal entscheiden muss, sondern dass ich jeden Tag neu wählen kann. Diese Freiheit macht die Nachfolge lebendig.

Es gibt die vielen kleinen Entscheidungen im Alltag. Ich nehme ich mir Zeit für das Gespräch mit der Nachbarin, obwohl ich es eilig habe, und wenn das nicht geht, komme ich darauf zurück. Ich probiere, etwas zu teilen, was ich habe, auch wenn es mir selbst nicht im Überfluss zur Verfügung steht. Und es gelingt doch auch: Dass ich zuhöre, wenn jemand mich braucht. Und ich versuche, mich nicht bestimmen zu lassen von etwas, das in der Vergangenheit liegt und ich nicht mehr ändern kann. Damit kann der Mut wachsen, zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Das sind meine Nachfolge-Momente. Nicht ein großer Sprung, sondern viele kleine Schritte. Nicht ein Datum, sondern ein Weg. Und dieser Weg führt mich immer wieder zu der Frage: Willst du wirklich mit mir gehen? Und ich antworte: Ja. Heute wieder. Und morgen hoffentlich auch. Diese Antwort bleibt offen und frei, und sie bindet zugleich: an Gott, an andere, an das Leben selbst.

Musik 5: Taffanel, Allegretto Grazioso, Palette (Carré-Ensemble)