

06.04.2026 um 07:30 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von

Alexander Matschak,

Medienkoordinator des Bistums Mainz

Glauben und Zweifel: Wanderungen am Strand

Schiffsbewegungen

Den ganzen Abend hatte ich schon auf die Wetter-App auf meinem Handy geschaut: Stürmisch sollte es morgen werden in Ostfriesland. Und als ich am nächsten Tag mittags im Hafen in Norddeich angekommen bin, da hat mir der Wind kräftig um die Ohren geblasen.

Auf dem Meer habe ich überall die Schaumkronen der Wellen gesehen. Und auch im Hafenbecken sind die Schiffe ziemlich hin und her geschwankt. Aber es hat ja alles nichts genutzt: Ich musste abends auf der Nordseeinsel Juist sein.

Eine Woche Exerzitien wartete auf mich. Also: Rauf auf die Fähre. Die 45-minütige Fahrt würde ich schon irgendwie durchhalten.

Aufgeregt bin ich dann aber doch gewesen. Denn kurz vor der Abfahrt kam eine Durchsage des Kapitäns: „Liebe Gäste an Bord, gleich legen wir ab. Aufgrund des Sturms werden wir Schiffsbewegungen haben. Aber seien sie unbesorgt – unser Boot hält das aus.“

Lange Rede, kurzer Sinn: die Überfahrt nach Juist ist dann schon ziemlich rumpelig gewesen. Die Schiffsbewegungen waren ordentlich: Unsere Fähre schwankte kräftig zwischen den Wellen hin und her. Aber ich habe mich an einen Rat erinnert: Geh die Bewegungen mit und such Dir einen festen Punkt am Horizont. Das hat geholfen und ich bin dann ohne seekrank zu werden auf Juist angekommen.

Auszeit für die Seele

Aber nicht nur äußerlich war die Anreise ziemlich bewegt. Auch innerlich war ich angespannt. Denn in Juist erwartete mich – wie gesagt – eine Woche Exerzitien. Exerzitien: Das sind eine Art Auszeit für die Seele. Ganz für mich allein – ohne Familie, Freunde, Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Eine Woche, um über meinen Glauben nachzudenken. Mich hat dabei eine Ordensschwester begleitet, die auf Juist lebt. Eine ganz neue Erfahrung für mich. Denn: So intensiv hatte ich mich schon lange nicht mehr mit mir und meinem Glauben beschäftigt.

Was würde wohl rauskommen nach so einer Woche? Würde mein Glaube gestärkt sein? Oder würde ich Zweifel haben? Fragen?

Wenn ich heute an diese Woche zurückdenke, finde ich mich in der sogenannten Emmaus-Geschichte wieder. Denn am Ostermontag wird in vielen katholischen Kirchen die Geschichte von zwei Jüngern erzählt, die von Jerusalem zum Dorf Emmaus unterwegs waren. Und auf diesem Weg interessante Dinge erlebten.

Die so genannte Emmaus-Geschichte ([Lk 24.13-35](#)). Dazu habe ich mir österliche Musik ausgesucht, womit ich auch gleich einmal starte:

Musik 1: *Johann Sebastian Bach, „Gloria“ aus der Messe in h-Moll (CD „Bach Mess in h-Moll“, The Amsterdam Baroque Orchestra and choir, Ton Koopman, Erato, CD 1, Track 4, 1:41)*

Strandbewegungen

Exerzitien: Ich dachte, das ist vor allem Stille, Ruhe und Gebet. Aber die Ordensschwester, die mich begleitete, hatte anderes mit mir vor. Sie sagte: „Wandern Sie an unserem schönen Strand entlang.“

Also bin ich während meiner Exerzitien gelaufen. Den ganzen Tag, vom späten Vormittag bis zum frühen Abend. Mal von West nach Ost, dann wieder von Ost nach West. Den endlosen Strand von Juist entlang. Meist barfuß, auch wenn es Oktober war und habe mir den Wind um die Nase blasen lassen.

Und wie das so ist, wenn ich mich bewege: Dann kommen meine Gedanken in Fluss. Ich habe deswegen ein Tagebuch geführt, meine Gedanken aufgeschrieben. Und dann mit der Ordensschwester abends darüber geredet.

Jünger in Bewegung

Auch die zwei Jünger in der Emmaus-Geschichte sind in Bewegung: Sie haben Jerusalem verlassen. Ihr Ziel ist das Dorf Emmaus, etwa elf Kilometer von Jerusalem entfernt. Es ist eine Trauer-Wanderung.

Denn sie haben Schreckliches erlebt: Jesus ist am Kreuz gestorben. Jesus war ihr Freund, ihr Vorbild, ihre Hoffnung. Auch sie haben das Bedürfnis zu reden. Sie versuchen zu verstehen, was in den Tagen von Gründonnerstag bis Ostersonntag alles geschehen ist. Sie ordnen ein, deuten, erklären – so gut sie können.

Und genau in diesem Moment gesellt sich eine dritte Person zu ihnen. Es ist Jesus selbst, aber sie erkennen ihn nicht. Und Jesus? Der merkt: Die beiden sind traurig und verwirrt. Er fragt sie: „Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet?“ (LK 24,17, *Einheitsübersetzung*)

Und die beiden Jünger erzählen von dem, was sie erlebt haben. Aber auch davon, was andere Frauen berichtet haben – vom leeren Grab, von Engeln, von der verwirrenden Botschaft, Jesus lebe. Aber sie können es nicht glauben. Zu groß ist die Enttäuschung über seinen Tod.

Und nun beginnt Jesus selbst, mit ihnen über alles zu sprechen. Er legt ihnen die Bibel aus. Er fängt ganz von vorne an und erzählt ihnen, wie Gott immer wieder für die Menschen da ist und sie auf ihrem Weg begleitet. Er erklärt, dass Gottes Wege manchmal anders sind als menschliche Erwartungen.

Musik 2: „Das Grab ist leer, der Held erwacht“ (CD „Aus meines Herzens Grunde. Die schönsten alten Kirchenlieder“, Marion Eckstein, Gesang, Kay Johannsen, Orgel, Carus, CD 2. Track 8, 0:00-1:57)

Bleibe bei uns

Immer, wenn ich diese Begegnung von Jesus mit den Emmausjüngern höre, finde ich sie ganz erstaunlich. Jesus kommt nicht in Glanz und Herrlichkeit zu den Jüngern. Er ist vielmehr ein Seelsorger: Er hört zu, er stellt Fragen, er steht ihnen bei in ihrer Hoffnungslosigkeit.

Das tut den beiden Jüngern gut. Die beiden Jünger haben Jesus in dem Moment nicht erkannt. Aber sie haben gespürt: Da ist jemand Außergewöhnliches mit ihnen mitgegangen. Jemand, der ihnen in dieser ausweglosen Situation guttut. Der ein Ohr hat für ihre Sorgen und Nöte. Dem sie alles erzählen können. Der sie tröstet. Denn am Ziel angekommen, fragen sie ihn: „Bleibe bei uns; denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt.“

Bleibe bei uns: Ich finde diesen Satz einen der schönsten in der Bibel. Denn es ist ein Satz, den jeder versteht – ganz ohne große Erklärungen. Es ist eine einfache Bitte. Ein Wunsch, dass

jemand bleibt. Wie mich meine Kinder abends manchmal gebeten haben, noch zu bleiben. Damit sie nicht allein sind, wenn es dunkel wird.

Und bei meinen Strandwanderungen – da ist mir klar geworden: Dieser Satz beschreibt auch mein Beten. Oft habe ich da keine großen Worte. Aber oft bete ich: Bleib bei mir. Steh mir bei. In meiner Freude. Oder auch in meiner Angst.

Musik 3: *Joseph Rheinberger „Abendlied“ (CD „Josef Gabriel Rheinberger (1839-1901) – Cantus Missae“, Kammerchor Stuttgart Frieder Bernius, Carus, Track 14, 0:00-1:10)*

Brannte nicht unser Herz?

Die Emmaus-Geschichte: Sie geht noch weiter. Die Jünger kehren mit Jesus in ein Gasthaus ein, setzen sich dort zu Tisch, wollen essen. Jesus nimmt das Brot, spricht den Segen, bricht das Brot und gibt es ihnen. In dieser Geste erkennen sie ihn plötzlich wieder.

Aber Jesus: Er verschwindet in diesem Moment. Wieder ist er weg. Aber die Jünger sind dieses Mal nicht traurig. Sie sind wie verwandelt. Sie sagen „Brannte nicht unser Herz in uns, da er mit uns redete auf dem Wege und uns die Schrift öffnete?“

Sie erkennen: Da hat uns jemand aus dem Herzen gesprochen. Und sie bleiben nicht sitzen. Sie wollen diese großartige Erfahrung weitererzählen. Noch in derselben Stunde brechen sie auf. Zurück nach Jerusalem. Doch der Weg ist ein anderer. Er ist kein Weg der Trauer mehr. Sie können mit Gewissheit sagen: „Der Herr ist wahrhaftig auferstanden.“

Gedanken

Ich habe bei meinen Strandwanderungen viel über Ostern nachgedacht. Ich habe im Strandkorb gesessen und mir die verschiedenen Ostergeschichten in der Bibel durchgelesen. Trotz unterschiedlicher Perspektiven verbindet sie alle eine Sache: Die Frauen und Männer, sie können kaum glauben, was passiert ist. Dass Jesus von Toten auferstanden ist. Dass sein Grab leer ist.

Auch mir geht das manchmal so: Ich kann kaum glauben, was an Ostern passiert ist. Da denke ich an meine Wanderungen am Strand: Manchmal gehe ich leicht voran. Aber oft genug gibt der Sand nach, jeder Schritt kostet Kraft, und ich komme nur mühsam vorwärts. Und der Weg zum Osterglauben: Das ist kein leichter Spaziergang. Er führt nicht nur durch schöne, helle Erfahrungen – er ist auch mühsam. Er kennt Zweifel, Dunkelheit und Fragen.

Musik 4: *Joseph Rheinberger „Abendlied“ (CD „Josef Gabriel Rheinberger (1839-1901) – Cantus Missae“, Kammerchor Stuttgart, Frieder Bernius, Carus, Track 14, 1:11-3:21)*

Zweifel sind nicht das Ende des Glaubens

Die Geschichte der Emmaus-Jünger ist für mich auch eine Geschichte des Zweifels. Die zwei Jünger sind unterwegs – enttäuscht, verwirrt, resigniert. Sie hatten gehofft. Gehofft auf Veränderung, gehofft auf Erlösung. Und nun scheint alles vorbei. Ihre Gespräche kreisen immer wieder um dieselbe Frage: Was ist da eigentlich passiert? War alles umsonst? Kurz: Sie zweifeln.

Ich finde es großartig, dass das in der Bibel so offen gesagt wird. Denn: Zweifel gehört zum Glauben dazu. Wer glaubt, kennt auch die Fragen. Wer hofft, kennt auch die Enttäuschung.

Auch ich als Kirchenmensch kenne das. Und bei meinen Strandwanderungen: Da erinnere mich an schreckliche Ereignisse. Da kommt mir diese Frage: Wo warst du da, Gott? Wo warst du, als eine Mutter von zwei Kindern an Krebs stirbt? Wo warst du, Gott, als ein junger Mann am Neujahrmorgen von einem Auto überrollt wird? Da kommt mir Gott so weit weg vor. Da kommen mir Zweifel.

Glaube und Zweifel. Der Theologe Joseph Ratzinger, der spätere Papst Benedikt XVI., hat sich dazu einmal, wie ich finde, sehr klug geäußert. In seinem Buch „Einführung in das Christentum“ schreibt er, dass Glauben niemals einfach ein Besitz ist.

Der Glaube ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dann für immer behält. Vielmehr steht der Mensch immer zwischen Glauben und Unglauben. Ratzinger beschreibt es so: Auch der Glaubende kennt den Zweifel. Und auch der Zweifelnde trägt irgendwo eine Sehnsucht nach Glauben in sich. Glaube und Zweifel sind keine völlig getrennten Welten – sie berühren sich. Das eine gibt es nicht ohne das andere.

Erst der Rückblick verdeutlicht es

Und das passiert für mich auch auf dem Weg nach Emmaus. Die beiden Jünger reden miteinander über ihre Zweifel. Und gerade in diesem Gespräch tritt Jesus zu ihnen – unerkannt. Erst später begreifen sie: Es ist Christus selbst, der mit ihnen geht.

Manchmal geschieht es also erst im Rückblick, dass ich erkenne: Ich war gar nicht allein unterwegs. Die Emmausjünger sagen später: „Brannte nicht unser Herz in uns, da er mit uns redete?“ Und vielleicht beginnt Glaube genau dort – nicht in der völligen Klarheit, sondern in einem kleinen inneren Brennen. In einer Hoffnung, die trotz aller Zweifel nicht ganz verschwindet. Der Weg des Glaubens ist nicht der Weg der perfekten Gewissheit. Es ist ein Weg des Fragens, ein Weg des Suchens.

Der Weg nach Emmaus erinnert mich daran: Der Zweifel ist nicht das Ende des Glaubens. Manchmal ist er sogar ein Teil seines Anfangs.

Musik 5: *Heinrich Schütz „Herr, auf dich traue ich“* (CD „Schütz. Geistliche Chormusik“, Collegium Vocale, Philippe Herreweghe, harmonia mundi, Track 1, 3:12)

Da ist einer, der trägt.

„Footprints – Spuren im Sand“. So heißt ein Gedicht von Margaret Fishback Powers. Darin träumt ein Mann, er gehe mit Jesus am Strand entlang. Am Himmel ziehen Szenen aus seinem Leben vorbei, und im Sand sieht er Fußspuren – zwei Paare. Eines gehört ihm, eines Jesus.

Doch dann entdeckt er: Gerade in den schweren Zeiten seines Lebens ist oft nur ein einziges Paar Spuren zu sehen. Und er fragt Jesus, warum er ihn ausgerechnet dann allein gelassen habe. Die Antwort ist so einfach, wie tröstlich: „Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“

Auch an dieses Gedicht habe ich bei meinen Strandwanderungen auf Juist gedacht. Ich habe meine eigenen Spuren im Sand gesehen. Mal klar und deutlich, mal schon vom Wind verweht, mal vom Wasser überspült. Und immer wieder kam mir dieses Gedicht in den Sinn.

Die Frage: Wo gehe ich eigentlich allein – und wo werde ich getragen, ohne es zu merken? Auch die Emmausjünger sind unterwegs. Sie gehen ihren Weg, enttäuscht, verunsichert, mit schweren Gedanken. Und sie merken zunächst nicht: Christus selbst geht mit ihnen. Erst im Nachhinein erkennen sie: Er war da. Die ganze Zeit.

So ist es auch bei mir. Es gibt diese Wege, auf denen ich meine: Ich bin ganz allein. Es sind Zeiten der Angst, der Unsicherheit, der Dunkelheit. Zeiten, in denen ich eben „nur eine Spur“ sehe. Bei meinen Wanderungen am Strand – da habe ich das aber wieder neu spüren können: Gott trägt mich gerade dann.

Das ist meine österliche Botschaft heute am Ostermontag: Christus geht in meinem Leben mit – auch dann, wenn ich ihn nicht erkenne. Ich glaube: Da ist einer, der mitgeht. Da ist einer, der trägt. Und das ist Grund zur Freude. Österlicher Freude.

Musik 6: *Wolfgang Amadeus Mozart „Halleluja aus ‚Exsultate, jubilate‘“* (CD „Zwischen Himmel und Erde. Mozarts geistliche Musik. Ein Portrait in Briefen und Werken“, Barbara Bonney, Concentus musicus Wien, Nikolaus Harnoncourt, Track 11, 2:44 mit Fade out)