

04.04.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Lukas Sims,

Pastoralassistent in der katholischen Pfarrei St. Elisabeth Mainz und Budenheim, Mitarbeiter Kirche im HR

Ein stiller Samstag

Der Karsamstag heute ist für mich schon immer ein stiller Tag. Ein Tag, an dem gefühlt weniger passiert, an dem das Tempo herunterfährt. So ein Zwischentag, an dem die Welt fast schon still steht. Karsamstag ist für mich der Inbegriff dieses Gefühls. Hoffentlich habe ich alle Einkäufe für Ostern rechtzeitig erledigen können.

Gestern ist alles Schwere gesagt und geschehen

In christlicher Tradition ist es der Tag der Grabesruhe von Jesus. Still, fast atemlos. Es hat etwas von diesem Schwebezustand, in dem die Welt den Atem anhält. Gestern, am Karfreitag, ist alles Schwere gesagt und geschehen. Jesus ist am Karfreitag gefoltert und hingerichtet worden, am Kreuz gestorben. Ostern, die Auferstehung, ist noch nicht da.

Ich will diesen Tag in Ruhe begehen

Ich nehme mir am Karsamstag normalerweise nicht viel vor. Die Einkäufe habe ich hoffentlich schon alle vorher erledigt. Ich will diesen Tag zwischen Karfreitag und Ostern in Ruhe begehen. Einfach da sein. Nach Phasen voller Bewegung, Trubel, Termine, genieße ich die Stille. Zunächst ungewohnt, fast leer, und dann öffnet sich doch etwas darin. Ein Raum zum Nachdenken, Erinnern, Loslassen.

Da wächst neues Leben

An Karsamstag denke ich oft an meine Mutter, die leider vor drei Jahren gestorben ist. Vielleicht,

weil dieser Tag so sehr von Abschied, aber auch von Hoffnung spricht. Sie hat mich geprägt, besonders in dem Vertrauen, dass das Leben nach dem Tod weitergeht, auch wenn es sich verändert. Die Ostertage hat sie mir schon nähergebracht, als ich noch ein Kind war. Und sie war immer viel draußen und im Garten. Ich merke, wie sehr sich Gedanke an Ostern und neues Leben, sich bei mir mit dem Frühling verbindet. Wenn die Sonne stärker wird, die Erde sich öffnet, das erste Grün aus dem Boden bricht. Im Frühling steckt für mich die leise Zusage: Da wächst neues Leben, auch da, wo alles leblos schien.

Manchmal da weine ich auch

Den Karsamstag, mitten im beginnenden Frühling, begehe ich ganz anders. Kein typischer Shoppingsamstag. Ich nehme mir bewusst einen Moment Zeit, setze mich hin und zünde eine Kerze für meine Mutter und Jesus an. Schaue durch alte Bilder und nehme mir die Zeit, um in Erinnerungen zu schwelgen. Manchmal da weine ich auch. Aber das ist okay, mache ich sowieso zu selten.

Morgen fängt das Leben wieder neu an

Der Karsamstag ermutigt mich: Ich muss nicht vor der Traurigkeit fliehen, die ich spüre, wenn ich an liebe Menschen denke. Denn ich weiß, morgen, mit Ostern fängt das Leben wieder neu an. Morgen kann ich wieder den Trubel und die Freude feiern.

So wie die Natur langsam wieder Farbe bekommt, kann ich mich wieder mehr auf das Leben fokussieren. Auf das was mir gut tut, die Tasse Kaffee am Morgen, regelmäßig Sport zu machen oder das Zwitschern der Vögel, das den Frühling begleitet.