

**Pfarrer Dr. Alexander Arno Heck**

Pfingstmontag, 25. Mai 2026, 10 Uhr

Predigt zu Johannes 20, 19-23

---

Komm, Heiliger Geist, erfüll unsere Herzen und entzünd' in uns das Feuer deiner göttlichen Liebe.

### I. Ressentiment

Da sitzen sie nun zusammen. Einige der Jünger. Am Osterabend. Traurig. Verunsichert. Verletzt. Wütend vielleicht. Können es nicht glauben. Jesus ist tot. Die Türen hinter ihnen sind zu. Verrammelt. Vor Angst. Sie haben sich verbarrikiert. Hinter ihrer Bitterkeit. Dieser Tod kann nicht wiedergutmacht werden. Immer wieder reden sie über das Unfassbare. Ihre Emotionen kochen hoch. Negative Energie füllt den Raum. Alles darin ist kontaminiert. Wo negative Gefühle immer wieder durchlebt werden, entsteht das Ressentiment. Da wird die Enttäuschung und Kränkung, die Verachtung für andere, der Neid auf andere, die Eifersucht, der Hass, das Gefühl der Benachteiligung immer und immer wieder hervorgeholt und durchgekaut. Dieses wiederholte Durchleben macht die Bitterkeit von Ressentiments aus. Bitterkeit beeinträchtigt den Geschmack am Leben. Das Leben will sich einfach nicht mehr genießen lassen. Es wächst ein schier unstillbares Bedürfnis nach Wiedergutmachung einer Verletzung oder Enttäuschung. Das führt zu einer Art Selbstvergiftung. Hass schadet der Seele.

### II. Bewunderung

Im Ressentiment verstärken sich negative Gefühle wechselseitig. Enttäuschung, Wut, Hass. Sie bewirken, nicht mehr richtig sehen zu können. Der Mensch mit Ressentiments ist unfähig, die Welt und die Anderen anders sehen zu können denn als Ursache für das eigene Leid. Dem widersteht die Bewunderung. Sie wirkt wie ein Gegengift zum Ressentiment. Steigert sie unsere Fähigkeit zur ungetrübten Aufmerksamkeit, ja sogar zur Liebe. Die Welt und den anderen in seiner Einzigartigkeit zu bewundern. Frei von jeder Versuchung der Herabwürdigung. Das Ressentiment macht die Seele eng. Die Bewunderung weitet die Seele. Öffnet Geist und Körper. Lässt einen über das Gute staunen. Hört dem Anderen konzentriert zu. Bemerkt das Gelungene. Entdeckt das Schöne. Empfindet in Momenten Stimmigkeit. Und: Dankbarkeit dafür. Die Kraft zu einer solchen Beweglichkeit an Geist und Körper verleiht nach christlichem Verständnis die Liebe. Sie durchkreuzt die Logik des Ressentiments. Macht aus Feindschaft Freundschaft. Aus Verbitterten werden Menschen, die sich bejahen können. Liebe tut der Seele gut.

### III. Empowerment

Die Türen hinter den Jüngern am Osterabend sind zu. Verrammelt. Vor Angst. Sie haben sich verbarrikiert. Hinter ihrer Bitterkeit. Und durch alle Verbarrikiertheit hindurch erscheint der Auferstandene wundersam leibhaftig in ihrer Mitte. „Friede euch!“ Durch verschlossene Türen und Herzen dringt der Auferstandene. Bringt Frieden. Macht die Seelen wieder weit. Die eigene Verschlossenheit öffnet sich. Verbitterung kann weichen. Wobei das Leid nicht vergessen wird. Zeigt der Auferstandene schließlich seine Wunden. Um mit den eigenen Verwundungen seinen Frieden machen zu können, müssen sie gezeigt werden dürfen. Dann kann Vergebung beginnen. Muss sich niemand seiner Wunden schämen. Gehört zu unserer Würde mehr zu sein als unsere Wunden. Wir haben ein Recht auf Zukunft.

Die erste Frucht der Erfahrung von der Überwindung des Todes in der Nähe Jesu besteht für das Johannes-Evangelium in der Gabe der Vergebung. Der Wiederentdeckung der Gnade im Umgang mit sich selbst und miteinander. Versöhnung wird möglich. Innerer und äußerer Friede.

#### IV. Anblasen

„Friede euch!“ Mit seinen Wunden kommt der Auferstandene in unsere Mitte. Wir bleiben nicht länger mit unseren Wunden allein. Bleiben nicht bei dem stehen, was sie aus uns gemacht haben. Überschreiten unsere Wunden auf das hin, was wir vielleicht sein könnten. Der verwundet Auferstandene ist ein Geist-Heiler. Einer, der mit Geist heilt. Gibt er den Seinen Heiligen Geist mit. In einem Kraftakt gegen den Geist der Angst und des Ressentiments. Bläst diesen Geist in sie hinein. Eine intime Mund-zu-Mund-Beatmung, die zurück ins Leben holt. Wie bei einer Beatmungsmaschine, wenn die Eigenatmung zum Erliegen kommt. Bei spürbarer Enge, die sich verzweifelt Luft schaffen will. Atem ist kostbar. Atem macht unsere Lebendigkeit aus. Wo sie bedroht ist, erhält der geliehene Atem Gottes uns am Leben. „Er blies sie an.“ Anblasen. Pustet dort, wo es weh tut. Damit Angst und Hass weichen. Wie weggeblasen. Und die Seele heil werden kann. Das schafft Frieden. Und bringt Freude zurück. „Freude ergriff da die Jünger.“ Friede und Freude sind die Frucht, der Urstoff des Heiligen Geistes.

#### V. Lebensfreude

Vom Heiligen Geist ergriffen zu werden, bedeutet hineinzugeraten in eine Atmosphäre ungetrübter Lebensfreude. Einem Hochgefühl, wirklich frei und geliebt zu sein. Sich lebendig in dem Bewusstsein zu fühlen, Sohn, Tochter Gottes zu sein, gleichsam Juniorpartner Jesu Christi. Angeblasen mit Heiligem Geist wagen wir den Schritt ins Offene. Heraus aus der Enge der Angst und des Ressentiments. Ganz erfüllt mit Vertrauen in Gott, der uns mit seiner Liebe über die Abgründe und die eigene Verbitterung hinweg hält. Liebe tut der Seele gut. Angeblasen mit Heiligem Geist werden wir selbst zu verwundeten Heiler[n]. Weil wir selbst Wunden haben, können wir einander als Bedürftige mit unserer Verwundbarkeit annehmen. Können das, was Wunden schlug, wahrnehmen, benennen und erinnern. Und: vergeben. Am Osterabend dringt der Auferstandene durch verriegelte Türen und Herzen. Bringt Frieden. Und Freude. Schenkt die Kraft nicht weiter verbittert sich zu verbarrikadieren, sondern liebevoll sich der Welt und den anderen zu öffnen. Eine Bewunderung ohne jede Herabsetzung. „Friede euch!“ Heute am Pfingstfest. + Amen.