

WIE EIN HAUCH JOH 20,19-23  
DIE SANFTHEIT JESU UND SEINE STÄRKE

Die Sanftheit ist Jesu Stärke. Ohne Vorwürfe und ohne Androhung von Strafe, ohne Abrechnung und ohne Angst geht er auf die Jünger zu. In Einfühlsamer Weise löst er ihre Verschlussheit. Er hält sich ihnen in seiner Verwundbarkeit hin, liefert sich aufs Neue aus. Bietet ihnen damit Frieden und Versöhnung an: Nicht nur den äusseren Frieden – keinen Streit und keine Auseinandersetzung – sondern auch den inneren Frieden mit sich selbst. An jenem Abend können die Freunde, für sich etwas Wesentliches aufgreifen, rückblickend anschauen und hinhalten, was verwundet ist. Nur was angeschaut und angenommen wird, kann verwandelt werden. Nur was angenommen wird, kann auch verstanden und integriert werden. Noch in dieser selben Nacht, als er ihnen seine Verwundung zeigt, geschieht Versöhnung – auf eine sanfte Weise wandelt sich für die Jünger alles, ganz grundlegend. Wie ein Hauch ergreift es sie.

K. W. WOLF  
ST. GEORG  
Küsnacht

Aus der Begegnung mit einem vertrauten Menschen kennen wir Sanftheit. Mit einem Baby gehen Eltern sanft und zart um. Sanftheit kennt die Gefahr der Verletzung. Sanfter Umgang ist gefragt, wo ein Mensch den anderen schon einmal verletzt hat: sanft Adj. 'gefällig, weich, zart, leicht, still, vorsichtig' – aus der sprachlichen Herkunft «senfte», 'leicht, zart, zahm, mild, freundlich, angenehm', mit einem Menschen umzugehen, dazu gehört der eigene Zugang zu den «zarten» Seiten in der eigenen Persönlichkeit.

Ein Mensch, der selbst ausgeglichen und friedfertig in sich ist, kann zart und sanft mit anderen Menschen umgehen, beruhigend und angenehm wirken, eben aufgrund einer Art, die Freundlichkeit, Ruhe und Güte ausstrahlt. Er kann - "ein sanfter Mensch" – sein.

### Sanftheit und Zärtlichkeit gehören zusammen

---

Sanftheit und Zärtlichkeit zwischen Paaren ist wichtig für den Erhalt der Partnerschaft - ein Mangel an Zärtlichkeit kann die Liebe abkühlen. Das, was wir an Sanftheit und Zärtlichkeit lieben, ist das Absichtslose und Hingebungsvolle, das Achtsame auf den jeweils anderen und dadurch heilsam Wirkende. In der spezifischen Verwendung im Psychologischen bezeichnet «Zärtlichkeit» im Unterschied zu ›Sinnlichkeit‹ eine Haltung, die zur ersten gegenseitigen Liebesbeziehung eines Kindes zu den Eltern gehört. Sie ist Teil von mehreren lebensnotwendigen Elementen der elterlichen und kindlichen Begegnung und Beziehung.

Der Wunsch nach sanfter körperlicher Nähe und zärtlicher Berührung ist jedem Menschen unabhängig ob Mann oder Frau von Geburt an und lebenslang gegeben. Die Realisierung und Erfüllung durch nahestehende, geliebte Personen sind für eine gesunde, körperliche, wie psychische Entwicklung unbedingt notwendig.

Zum Beispiel: „Die Haut als das aufnehmende Sinnesorgan, das auf die Berührung mit dem Gefühl reagiert, einem Empfinden, mit dem sich beinahe vom Augenblick der Geburt an grundlegende menschliche Beziehung verbindet, ist von fundamentaler Wichtigkeit für die Entwicklung des menschlichen Verhaltens. Das bloße Gefühl der Berührung ist als Anregung lebenswichtig für das physische Leben des Organismus. In diesem Sinn müssen wir feststellen, daß das Bedürfnis nach taktiler Stimulierung zu den fundamentalen Bedürfnissen sowohl der Wirbeltiere als auch der wirbellosen Tiere gehört. ... Die Schlußfolgerungen, zu denen wir hier gelangten, legen es nahe, daß die ausreichende taktile Befriedigung während der frühesten Lebenszeit und der Kindheit von grundlegender Bedeutung für die folgende gesunde Verhaltensentwicklung des Menschen ist. Die durch Experimente oder Forschung gefundenen Beweise zeigen sowohl beim Tier als auch beim Menschen, daß taktile Entbehrung in der Jugend im Allgemeinen später zu Verhaltensmängeln führen.“ – *Ashley Montagu, in: Körperkontakt, die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen, 1971.*

## Den Hauch von Sanftheit vermissen

---

Wenn das Bedürfnis von körperlicher Nähe, Sanftheit und Zartheit auf Dauer von niemandem erfüllt wird, kann der ungestillte Hunger nach zärtlicher Berührung eine sehr große und langfristig unerträgliche, traumatische Belastung darstellen.

Eltern, die sich gegenüber dem Kind nicht feinfühlig verhalten, generell fehlende Feinfühligkeit, Sanftheit und Zartheit kann die Entwicklung von Beziehungs- und Bindungsfähigkeit behindern oder gar verhindern. Eine Bindungsstörung beeinflusst den gesamten Lebensverlauf eines Menschen. Es kann zu sozialen, emotionalen und kognitiven Beeinträchtigungen kommen, die Belastungsfaktoren im Leben bedeuten und psychische Erkrankungen<sup>1</sup> fördern.

## Die Sanftheit der Begegnung zwischen Ostern und Pfingsten

---

Es ist unglaublich, unter diesen Gesichtspunkten das Evangelium von der Begegnung Jesu mit den Jüngern zwischen der Auferstehung und Pfingsten zu betrachten.

Von Sanftheit geprägt ist das «Sich versöhnen» nach dem Verrat. Jesus kann sich verwundet zeigen und die Jünger finden in ihrem Versagen Annahme und Verzeihung. Sie finden die Freude in der Begegnung wieder. Das einander Verzeihen führt zu einem Neubeginn - wie ein Hauch von neuem Leben.

Sie können die Erfahrung der Vergebung selbst machen und weitergeben.

Nicht wie im Sturm und mit Brausen kommt bei Johannes der Geist an jenem Abend über die Jünger, sondern sanft und wie mit einem Hauch. Nicht wie im Erdbeben einer menschlichen Erschütterung, sondern wie in der Zärtlichkeit der Vergebung mit der Jesus ihnen begegnet.

Von hier aus eröffnet sich den Jüngern eine neue Lebensvision.

---

<sup>1</sup> Depressive und Angsterkrankungen, Suizidalität, somatoforme Störungen, Essstörungen, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen und Posttraumatische Belastungsstörungen.

## Ein Hauch von Trost und eine neue Lebens-Vision Joh 20,19-23

---

19 Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden die Türen verschlossen hatten, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch!

20 Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite.

Da freuten sich die Jünger, dass sie den Herrn sahen.

21 Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.

22 Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen:

Empfangt den Heiligen Geist!

23 Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert.

Angst und Dunkel besetzen die Elf. Angst lähmt und schränkt die Handlungsfähigkeit ein – Angst und Zweifel fordern Kontrolle und verhindern Freude und Kreativität.

Misstrauen verdirbt das Leben miteinander – Misstrauen und Angst verderben Beziehungen.

Die Furcht vor der Wahrheit – sie haben den Meister verraten – lässt sie nicht los. Sie sind verschlossen – nicht nur nach aussen, sondern auch voreinander – nach Innen.

Wie konnte das geschehen?

Die Furcht sich preiszugeben, selbst das gleiche Schicksal zu erleiden, hält sie gefangen. Die Furcht vor Verletzungen und Schmerz – wie die Furcht vor einem qualvollen Tod - lähmt sie. Gibt es keinen Trost?

Die Furcht vor Wunden, die man sich selbst und einem geliebten Menschen wieder und wieder zufügen kann – lähmt und verschliesst, nimmt Zukunftsvisionen weg.

Sie haben alle ihre Visionen verloren.

Die verschlossene Tür zeigt den geschlossenen, eingeschränkten Blick und das geschlossene Herz. Verschlossen nach aussen und geschlossen nach innen haben sie keinen Blick für die Welt und das verschlossene Herz raubt die letzten Hoffnungen, lähmt die Potentiale.

Die Jünger sitzen fest ohne Ausblick in die Zukunft.

Plötzlich tritt eine neue Erfahrung mit Jesus ein. Er tritt durch die Wände ihrer Verschlossenheiten und öffnet die Tür zum Himmel auf der Erde. Er schafft einen Zugang zum Verständnis dessen, was passiert ist. Er gibt zu verstehen, dass er Ihnen nicht feindlich gesinnt ist – es gibt keinen Groll und keine Rachegeanken, von ihm ist weder Vergeltung noch Strafe, noch irgendein Übelnehmen zu spüren.

Was für ein Trost: der Freund nimmt sie ganz und gar samt ihrem Versagen an. Und mit der Wand, die er durchschreitet, öffnet er einer neuen Vision Tür und Tor.

Zuallererst sei der Friede in Euch selbst, denn sonst könnt ihr ihn nicht bringen. Lasst Euch von meinem Frieden durchdringen. Nur was ihr in Euch tragt, wird zu Eurer Botschaft werden können. Denn das was ihr seid, spricht aus sich und stärker als das, was ihr in Worten formuliert.

An diesem Abend werden die Jünger von ihm mit jenen Wunden konfrontiert, die sie selbst mit verursacht haben. Ohne etwas zu verbergen oder zu kaschieren, zeigt Jesus, wo er verwundet ist. Sie müssen sich ihm und der Wahrheit über sich selbst stellen.

Nur aus einer solchen Wahrhaftigkeit in der es möglich ist, die Wunden, die geschlagen wurden anzuschauen und nicht mehr vor der Verantwortung zu fliehen, kann neues fundamentales Vertrauen von neuem erwachsen.

Wenn jemand in der Antike seine Hand erhebt, so tut er es um seinen Machtanspruch zu zeigen, einen Befehl zu erteilen und ein Machtwort zu sagen; auf jeden Fall seine Macht zu beanspruchen. Hier aber zeigt der gekreuzigte Auferstandene seine verwundeten Hände.

Der Zusammenhang von Macht und Unterwerfung wird verlassen. Nicht mehr Krieg, Strafe und Vergeltung, sondern Frieden, Versöhnung und Heilung gelten für ihn.

Seine Hände – seine verwundete Identität – seine verwundete Macht ist reine Güte.

Seine verwundete Hand erzählt vom wunderbaren Handeln und vom grossen Geben. Er der sich hingegeben hat, erhebt seine führende, rettende Hand nicht gegen, sondern für seine Freunde: „niemand wird sie aus dieser Hand entreissen können“ ( Joh 10,28 ), die sich liebend für immer für sie geöffnet hat.

An jenem Abend können die Freunde, für sich etwas Wesentliches aufgreifen, rückblickend anschauen und hinhalten, was verwundet ist. Nur was angeschaut und angenommen wird, kann verwandelt werden. Nur was angenommen wird, kann auch verstanden und integriert werden. Noch in dieser selben Nacht, als er ihnen seine Verwundung zeigt, geschieht Versöhnung – auf eine sanfte Weise wandelt sich für die Jünger alles, ganz grundlegend. Wie ein Hauch ergreift es sie.

Seit er seine Wunden nicht verborgen und ihnen umfassende Versöhnung geschenkt hat, brennt in den Jüngern die Flamme der Sehnsucht, doch für alle Menschen eine solche Verzeihung und Heilung zu ermöglichen, wie sie sie selbst erlebten.

---

### Das Vorbild

«Wie gut tut es uns, zu sehen, wie er allen so nahe ist! Wenn Jesus mit jemandem sprach, sah er ihn in tiefer liebevoller Zuneigung an: «Jesus sah ihn an und liebte ihn» (Mk 10,21). Wir sehen ihn zugänglich, als er sich dem Blinden auf dem Weg nähert (Mk 10,46) und als er mit den Sündern isst und trinkt (Mk 2,16), ohne sich darum zu kümmern, dass einige ihn als Fresser und Säufer betrachten (Mt 11,19). Wir sehen ihn verfügbar, als er zulässt, dass eine Dirne seine Füsse salbt (Lk 7,36) oder als er Nikodemus des Nachts empfängt (Joh 3,1). Die Hingabe Jesu am Kreuz ist nichts anderes, als der Höhepunkt dieses Stils, der sein ganzes Leben prägte. Von seinem Vorbild fasziniert, möchten wir uns vollständig in die Gesellschaft eingliedern, teilen wir das Leben mit allen, hören ihre Sorgen, arbeiten materiell und spirituell mit ihnen in ihren Bedürfnissen, freuen uns mit denen, die fröhlich sind, weinen mit denen, die weinen, und setzen uns Seite an Seite mit den anderen für den Aufbau einer neuen Welt ein.» *Papst Franziskus EG 269*

Was sie mit ihm erfahren haben, werden sie weiter tragen als Botschaft von einem nahen wunderbaren, liebevollen Gott, der die eigene Wunde nicht gescheut hat, um unsere Wunden

zu heilen. Der sich nicht zu schade war, sich selbst und seine Verletzlichkeit einzusetzen um die Muster zu durchbrechen, dass sich Menschen immer aufs Neue gegenseitig verwunden müssen. Der Weg der Wandlung, durch Wahrheit und zur Versöhnung ist möglich.

*Auferstehung wird auf diese Weise eine konkrete Erfahrung. Der konkrete Zweifel eines Menschen wandelt sich in konkretes Vertrauen. Ein Mensch erlebt, wie sein Zweifel und seine Furcht ganz persönlich ernst genommen werden. Die persönliche Beziehung, in der aller Zweifel und alle Angst ausgesprochen werden und da sein kann, wird zum Ausgangspunkt eines konkreten Vertrauens, das sich als grenzenlos erweist.*

*Die Erfahrung wie Paulus sie als erster im Korintherbrief beschreibt, ist ein eingetaucht und durchtränkt werden mit einer göttlichen Wirklichkeit und einer Kraft, die eine neue Wirklichkeit für ihn selbst und für viele und damit im Grunde für eine neue Art des Umgangs unter Menschen überhaupt, schafft. Alle, die da hinein getauft werden, erleben, dass sie geschwisterlich zu einem grossen Organismus, einem „Leib“, gehören. In der Menschheitsfamilie entsteht ein Verbund, der von Vertrauen getragen ist.*

*Die zeitlich später aufgeschriebene Erfahrung, wie Johannes sie schildert, ist ein angehaucht werden von einer himmlischen Offenheit, die das Zeigen von Wunden einschliesst. Das persönlich ergriffen werden von einer Dynamik, die Gott zuerst in Jesus, dann im eigenen Herzen und in der Folge in jedem Menschen jeder Sprache gegenwärtig erlebt. Dieses Vertrauen und die damit verbundene Vision für alle Menschen, löst eine Bewegung aus, die das römische Weltreich und die Menschheitsgeschichte, das Angesicht der Erde, verändert. Bei Johannes fällt auf diese Weise Ostern mit Pfingsten zusammen. Der Auferstandene ist mit seiner göttlichen Gegenwart, seiner sanften und offenerzigen Güte der entscheidende Anstoss für die Jünger. Eine neue Vision vom Leben aus fundamentalem Vertrauen auf Gott und zueinander entfaltet sich.*

---

Wer Jesus als Freund und hochherzigen Führer an seiner Seite hat

„Wer Jesus als Freund und hochherzigen Führer an seiner Seite hat, kann alles tragen; denn Jesus hilft uns und gibt uns Kraft. Er läst keinen im Stich und ist ein wahrer und aufrichtiger Freund. Ich sehe deutlich: wenn wir Gott gefallen und grosse Gnaden von ihm empfangen möchten, muss uns nach seinem Willen die Hand der heiligen Menschheit des Sohnes helfen, an dem seine göttliche Herrlichkeit Gefallen findet, wie er selbst gesagt hat.

Sehr oft habe ich die Erfahrung gemacht, und der Herr hat es mir selbst gesagt – ja ich möchte behaupten, ich habe es mit eigenen Augen gesehen – dass wir durch diese Tür eintreten müssen, wenn wir wollen, dass die höchste Majestät uns Geheimes und Verborgenes offenbaren soll. Selbst auf dem höchsten Gipfel der Beschauung soll keiner einen anderen Weg suchen; denn auf diesem geht man sicher und zuverlässig. Hier ist unser Herr, von dem und durch den uns alles Gute kommt. Er wird uns lehren. Auf sein Leben müssen wir schauen; denn ein besseres und vollkommeneres Vorbild für die Nachfolge werden wir nicht finden.

Was wollen wir mehr als einen treuen Freund an unserer Seite, der uns in Mühsal und Not nicht verlässt, wie es weltliche Freunde tun? Wohl dem, der ihn wirklich und aufrichtig liebt und ihn immer neben sich hat!“

Theresia von Jesus (1582) "Über das Buch des Lebens". De libro vitae 22, 6-7, 14

Jesus, der Mensch geworden ist, ist für alle Menschen, nicht nur für einige gekommen. Er hat sich so auf sanfte und gewaltlose, zärtliche Weise ausnahmslos allen Menschen in der Vergebung und Barmherzigkeit verbunden. Auf diese Weise legt Gott, der Vater eine eben solche Katholizität des Herzens in die Jünger.

Das „*Katholon*“ – das Heil gilt dem ganzen Menschen und allen Menschen, wird ihre Sendung. Sie werden aufbrechen und eine Vision mit sich tragen die die Erde für alle Menschen bewohnbar machen will.

Mit ihrem Leben werden sie unterschreiben, dass dieser Vater den ganzen Menschen und alle Menschen in seine Vision der menschenfreundlichen Güte einbeziehen will.