




5. APRIL 2026

**HEILSAME BEGEGNUNG**  
BEGEGNUNG UND OFFENBARUNG IN DEN WUNDEN

K. W. WOLF  
ST. GEORG  
Küsnacht



## Ostern am frühen Morgen 2026

Verwundete sind wir. Unsere Biographie hinterlässt uns verwundet. Aus Verlusterfahrungen, aus Mangelserfahrungen, Widerfahrnissen, die uns überfordern und uns an Grenzen führen.

Oder wir begegnen Menschen, die unsere Grenzen überschreiten. Schwerwiegende Lebens-Ereignisse können uns körperlich und psychisch nicht unversehrt lassen - wir sind verletzliche Menschen, unsere Seele und unser innerer Mensch wird getroffen.

Wir werden verwundet und wir verwunden, manches Mal ohne dass der andere Mensch oder wir selbst es wollen.

Mann und Frau verwunden einander, der Verrat der Liebe der Betrug des Vertrauens verwundet, Eltern ihre Kinder, auch Kinder die Eltern.

Begegnungen können verwunden oder heilen. Heilsam sind solche bei denen Annahme gelingt, ernst genommen werden und zuhören ist heilsam.

Dasein ohne Worte, die Präsenz eines verzeihenden und liebevollen Menschen, das versöhnliche Wort einer Bitte um Vergebung.

Eine solche Begegnung lässt Menschen nicht unberührt und verwandelt sie. Es sind Momente in denen Gott ganz nahe kommt. Von dieser Art war dir Begegnung von Jesus und Thomas.

### Die Erscheinung Jesu vor allen Jüngern am Osterabend: Johannes 20,19–23

<sup>19</sup>Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! <sup>20</sup>Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als sie den Herrn sahen. <sup>21</sup>Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. <sup>22</sup>Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! <sup>23</sup>Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.

### Erscheinung Jesu und der Realismus des Thomas: 20,24–29

<sup>24</sup>Thomas, der Didymus genannt wurde, einer der Zwölf, war nicht bei ihnen, als Jesus kam. <sup>25</sup>Die anderen Jünger sagten zu ihm: Wir haben den Herrn gesehen. Er entgegnete ihnen: Wenn ich nicht das Mal der Nägel an seinen Händen sehe und wenn ich meinen Finger nicht in das Mal der Nägel und meine Hand nicht in seine Seite lege, glaube ich nicht.

<sup>26</sup>Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder drinnen versammelt und Thomas war dabei. Da kam Jesus bei verschlossenen Türen, trat in ihre Mitte und sagte: Friede sei mit euch! <sup>27</sup>Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger hierher aus und sieh meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite und sei nicht ungläubig, sondern gläubig! <sup>28</sup>Thomas antwortete und sagte zu ihm: Mein Herr und mein Gott! <sup>29</sup>Jesus sagte zu ihm: Weil du mich gesehen hast, glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.

### Erster Schluss des Johannesevangeliums: 20,30–31

<sup>30</sup>Noch viele andere Zeichen hat Jesus vor den Augen seiner Jünger getan, die in diesem Buch nicht aufgeschrieben sind. <sup>31</sup>Diese aber sind aufgeschrieben, damit ihr glaubt, dass Jesus der Christus ist, der Sohn Gottes, und damit ihr durch den Glauben Leben habt in seinem Namen.

## Psychologische Begegnung in den Wunden – verletzend und heilsam

Wunden gehören zum Menschsein. Sie sind die Orte, an denen etwas in uns zerbrochen, verletzt, beschämt oder verloren wurde. Psychologisch gesehen sind Wunden jedoch nicht nur private Innenräume – sie sind Beziehungsräume. An ihnen entscheidet sich, wie wir Menschen begegnen und wie wir uns selbst begegnen.

### 1. Verletzend: Wenn Begegnung die Wunde berührt

Begegnung kann schmerzlich sein, weil andere Menschen unsere empfindlichen Stellen berühren – manchmal unbeabsichtigt, manchmal durch alte Muster, die wir selbst nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Verletzend wirken Begegnungen z. B. wenn:

- alte Erfahrungen getriggert werden (Abwertung, Verlust, Überforderung)
- unser Selbstschutz nicht reicht
- Menschen in uns etwas sehen, das wir selbst nicht ansehen wollen
- unausgesprochene Erwartungen oder Enttäuschungen aufbrechen

Die Wunde wird dann wieder geöffnet. Das tut weh – und fühlt sich oft wie Rückfall oder Scheitern an. Aber psychologisch ist dieser Schmerz nicht sinnlos: Er zeigt, wo wir noch nicht frei, wo wir noch nicht ganz, wo wir noch nicht versöhnt sind.

### 2. Heilsam: Wenn Begegnung ermöglicht, dass die Wunde sprechen darf

Heilung entsteht nicht durch Wegschieben, sondern durch ein Gesehen werden in der Verletzlichkeit. Heilsame Begegnung geschieht, wenn:

- wir gehört werden, ohne beurteilt zu werden
- jemand unsere Wahrheit aushält, ohne sie zu verkleinern
- wir das Gefühl haben, nicht allein zu sein
- wir Vertrauen entwickeln dürfen
- jemand mit uns an den Ort geht, den wir selbst fürchten

In solchen Begegnungen verwandelt sich die Wunde von einem Ort der Scham zu einem Ort der Würde. Sie verliert ihre zerstörerische Macht.

### 3. Die paradoxe Bewegung: Heilung geschieht durch das Berühren der Wunde

Psychologisch ist es ein Grundprinzip der Heilung:

Was verletzt hat, kann – anders begegnet – auch heilen.

- Wo Beziehung traumatisiert hat, kann Beziehung stabilisieren.
- Wo Worte verletzt haben, können Worte trösten.
- Wo Einsamkeit schmerzte, kann Begegnung neu verbinden.
- Wo früher Macht ausgeübt wurde, kann heute achtsame Präsenz tragen.

Die Wunde selbst bleibt Teil unserer Geschichte – aber sie wird zu einem Ort, an dem wir reifer, wahrer und menschlicher werden können.

### 4. Die Wunde ist ein Ort der Offenbarung Gottes

Wunden sind nicht nur psychische Realitäten, sondern auch theologische Orte:

- Orte der Begegnung mit dem eigenen Mangel
- Orte der Begegnung mit dem anderen Menschen
- Orte der Begegnung mit Gott

Nicht trotz der Wunde, sondern in ihr findet der Mensch Heil.

Thomas findet sich und seinen Gott: Mein Herr und mein Gott.

Die verwandelten Wundmale – die Versöhnung miteinander und der Aufbruch in ein neues Leben.