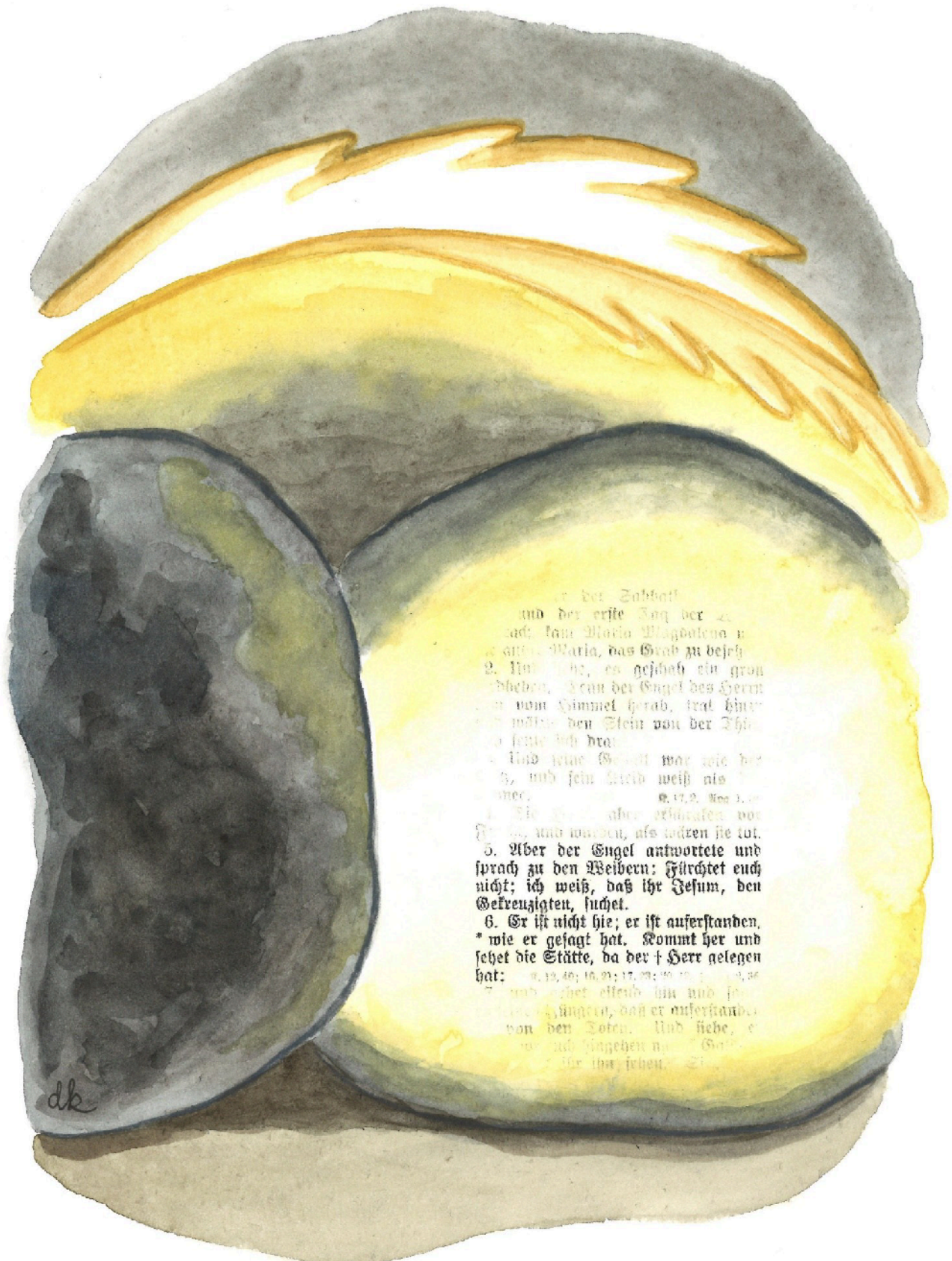


# Ermutigung für dich



## **FÜRCHTET EUCH NICHT! Ich weiss...** (Matthäus 28,5)

Zwei Frauen – Maria Magdalena und ‘die andere Maria’ – sind unterwegs zum Grab Jesu und wollen seinen Leichnam salben (vgl. Markus 15,47; 16,1, Lukas 24,10).

Was geht wohl alles in ihnen vor? Was reden sie unterwegs (vgl. Markus 16,3)? Haben sie Angst? Wie gross ist ihre Trauer? Immerhin: Wenn sie den toten Jesus salben, können sie wenigstens noch etwas tun, anstatt den Schmerz untätig auszuhalten...

Doch als sie zum Grab kommen, geschieht etwas Gewaltiges (V.2.3): Ein Erdbeben und das Herabkommen eines Engels...

Schon ein Erdbeben alleine reicht aus, um Menschen in Angst und Schrecken zu versetzen. Doch noch viel furchterregender muss diese Engelserscheinung sein: Der Engel steigt vom Himmel herab, tritt zum Grab, wälzt den Stein weg und setzt sich oben auf diesen Stein, wie wenn weiter nichts wäre... Sein Aussehen wird folgendermassen beschrieben: wie ein Blitzstrahl und seine Kleidung weiss wie Schnee, also blendend hell...

Diese Erscheinung vom Engel des Herrn löst bei den Anwesenden Furcht und Schrecken aus (griech. *phobos*): Die Wächter erbeben selbst, werden durchgeschüttelt und werden wie tot. Sie erschrecken wohl fast zu Tode und werden vor lauter Angst bewusstlos bzw. geraten in Schockstarre...

Und die Frauen? Vermutlich fürchten auch sie sich sehr, denn der Engel des Herrn spricht sogleich. Mitten in diese furchterregende, überfordernde Situation erklingt das *‘Fürchtet euch nicht’*. Der Engel hat eine Botschaft an sie, ein Wort von Gott, ein Lebenswort. Er sagt: ***Fürchtet euch nicht! Ich weiss, dass ihr Jesus, den Gekreuzigten, sucht.***

Zuerst geht der Engel auf die Angst und auf die Sehnsucht der Frauen ein. Er kennt und versteht ihre Suche, ihr Sehnen, ihr Ziel: Jesus, den Gekreuzigten. Allerdings vermissen und suchen sie den toten Jesus. Der Engel zeigt den Frauen eine neue Realität und erinnert sie daran, dass Jesus seine Auferstehung vorausgesagt hat: ***Er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt und seht die Stätte, wo er gelegen hat...***

Die Frauen dürfen kommen und nachsehen. Das Grab ist leer. Hier müssen sie Jesus nicht mehr suchen, sondern sollen diese Botschaft möglichst schnell seinen Jüngern mitteilen:

**Er ist auferstanden von den Toten. Und siehe**, er geht vor euch hin nach Galiläa; **da werdet ihr ihn sehen**.

Es kommt noch besser: Sie werden Jesus mit eigenen Augen sehen, und zwar den Auferstandenen, der den Tod überwunden und besiegt hat. Dieser Auferstandene wird ihnen begegnen. Er geht vor ihnen her. Er geht ihnen voran. Er führt sie. Und der Engel bestätigt das Gesagte noch einmal:

**Siehe**, ich habe es euch gesagt.

Das ist die frohmachende Lebens-Botschaft der Auferstehung Jesu.

Wie reagieren die Frauen?

Die Angst ist noch nicht ganz weg. Doch zur Angst gesellt sich die Freude, und sie gehen los gemäss Anweisung des Engels.

Sie gehen schnell weg vom Grab und laufen los zu den Jüngern, um ihnen alles zu berichten. Aus ihrem schweren Gang zur Endstation, zum Ort der Hoffnungslosigkeit, wird durch die Begegnung mit dem Engel des Herrn eine ganz andere Rückkehr: zuversichtlich, leichtfüssig, frohgemut...

Und wir? Wo stecken wir selbst fest in Angst, Trauer, Sorgen und Hoffnungslosigkeit? Wovor fürchten wir uns? Wen oder was suchen wir? Wonach sehnen wir uns?

Auch in der heutigen Zeit gibt es viele Gründe zu erschrecken, sich zu fürchten und die Flucht zu ergreifen. Doch wohin sollen wir fliehen mit unserer Angst?

Auch wir brauchen dieses «Fürchtet euch nicht!», das in unsere Herzen fällt, das unsere Angst verwandelt und unsere Sehnsucht berührt.

Sabine Herold und Deborah Keller

Weitere Ermutigungen zum Lesen unter:

<https://www.ref-wohlen.ch/aktuelles/ermutigungen-zum-lesen>

## Gebet

Dein Wort und Zuspruch  
Dein *'Fürchte dich nicht'*  
einem Beben gleich  
trifft mich auf meinem Weg  
mitten in meine Angst  
mitten in meine Pläne  
mitten in mein Herz.

Dein Wort  
wälzt den schweren Stein von meiner Seele  
nimmt die Last von meinen Schultern  
befreit mein Denken und Grübeln...  
begegnet mir leibhaftig.

Dein *'Fürchte dich nicht'*  
wird mir zum Trost  
wird Zuspruch statt Anspruch  
wirkt zugleich  
ermutigend  
ermächtigend  
beflügelnd  
einer Auferstehung gleich.

Dein Wort  
richtet mich wieder auf  
stärkt mir den Rücken  
wird mir zum Halt in aller Ungewissheit  
gibt mir neue Hoffnung  
schenkt mir eine neue Sicht  
DEINE SICHT  
Und lässt mich weitergehen...

DANKE!

© Bild: Deborah Keller; Texte: Sabine Herold (5. April 2026)