

gehen – mitgehen – zurückgehen

Impuls zum 3. Sonntag der Osterzeit – A – 2026

Schriftstelle: [Lukas-Evangelium 24, 13-25](#)

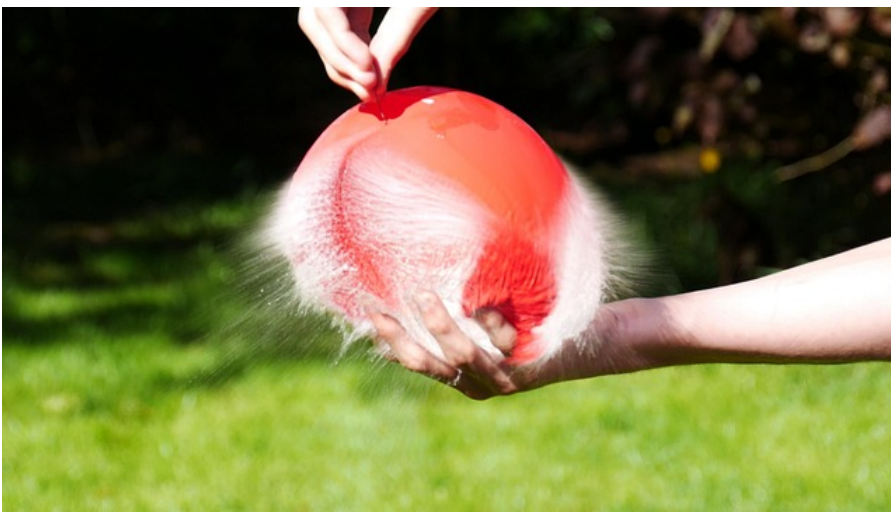


Bild von [Silvia](#) auf [Pixabay](#)

Manchmal zerbrechen Träume wie Glas. Hoffnungen platzen wie Seifenblasen. Pläne, an denen wir festgehalten haben, verbrennen plötzlich wie Papier in der Glut. Viele kennen das: eine Diagnose, eine Nachricht, ein Abschied – und plötzlich ist nichts mehr so, wie es war. Dann bleibt oft nur der Gedanke: „Jetzt ist alles aus.“

Auf dem Weg nach Emmaus

Die beiden Jünger sind müde, enttäuscht, verängstigt. Alles, was sie mit Jesus verbunden hatte, scheint verloren. Sie wollen nur noch weg. Dieses Weggehen ist kein Abenteuer, es ist ein Rückzug: weg von dem Ort, der schmerzt; weg von den Erinnerungen, die zu schwer sind.

Und doch gehen sie nicht schweigend. Sie reden miteinander.

Sie teilen Frust, Enttäuschung und Angst. Das Reden ändert nicht sofort die Welt, aber es verändert die Last: sie wird teilbar, weniger erdrückend.

Ein Dritter, der bleibt

In ihre Unterhaltung tritt ein Fremder.

Er hört zu, ohne zu urteilen.

Er nimmt ihre Not ernst.

Er kommt nicht mit schnellen Antworten, sondern bleibt bei ihnen, fragt nach, erklärt behutsam.

Diese Art des Zuhörens nimmt nicht die Ohnmacht, aber sie befreit davon, allein gegen das Unabänderliche ankämpfen zu müssen.

Wenn wir unsere Sorgen aussprechen dürfen und jemand wirklich zuhört, verändert das etwas – nicht weil die Umstände sofort besser werden, sondern weil das Leid nicht mehr nur in uns liegt.

Genau das habe ich vor wenigen Tagen erlebt:

Angehörige eines sterbenden Menschen suchten das Gespräch.

Ich hörte ihnen zu, ließ sie erzählen von der Situation, von den Aussichten und Prognosen und von den noch ungeklärten Fragen, die sie belasteten. Ich hörte zu, versuchte behutsam, dass sie ihre Lage und ihre Gefühle ins Wort bringen konnten, damit sie Antworten für sich finden konnten.

Mehr als zuhören und Impulse geben konnte ich nicht.

Und doch geschah etwas Konkretes:

indem sie selber ihre Anliegen und Belastungen aussprachen, konnten sie **der Wahrheit der belastenden Situation ins Auge sehen** und mit ihr umgehen.

Sie gewannen mehr Selbstsicherheit und konnten auf einmal viel besser mit der schweren Situation umgehen.

In meinem **Da-und-Mit-Sein** entstand ein Feld, auf dem sie selbst **Orientierung und Klarheit finden** konnten.

Das Brot als Erinnerung und Verbindung



Bild von [Robert Cheaib](#) auf [Pixabay](#)

Die Jünger erkennen Jesus erst beim **gemeinsamen Brotbrechen**. Dieses einfache, vertraute Zeichen öffnet ihnen die Augen: Er ist da. Er lebt.

Wichtig ist hier ein weiterer Gedanke:

Das **Brotbrechen** knüpft an das an, was sie schon einmal erlebt hatten – an das **Abendmahl im Saal**, bevor alles in Passion und Tod mündete.

Dort, beim letzten gemeinsamen Mahl, war Gemeinschaft schon einmal erfahrbar, als Jesus noch unter ihnen war.

Das Brot erinnert an diese Gemeinschaft und macht sie wieder gegenwärtig.

Es ist kein großes Spektakel, sondern eine alltägliche Geste, die Verbindung stiftet.

Vielleicht ist das ein Hinweis für uns:

Gottes Gegenwart zeigt sich oft nicht in großen Wundern, sondern in kleinen, geteilten Momenten – beim Teilen einer Mahlzeit, beim Händedruck, beim stillen Nebeneinandersitzen.

Solche alltäglichen Zeichen können Augen öffnen und Herzen wärmen, weil sie an frühere Erfahrungen von Nähe und Verbundenheit anknüpfen.

Kleine Gesten, konkrete Formen des Da-Seins

Manchmal reicht eine einfache Geste, damit etwas ins Rollen kommt.

Eine Tasse Kaffee zusammen trinken, fünf Minuten still nebeneinandersitzen, eine kurze Nachricht mit den Worten „**Ich denke an dich**“ – das sind keine großen Lösungen, aber oft die ersten Schritte, damit Leben wieder weitergehen kann. Ein offenes Ohr, ein behutsames Nachfragen, das Aushalten von Schweigen: das sind konkrete Formen des Da-Seins, die einen Raum schaffen, in dem Menschen ihre Lage anschauen, benennen und neu ordnen können. Ein Wort, das sagt: „**Ich bleibe bei dir**“, kann mehr bedeuten als jede Erklärung.

Zurückgehen statt Fliehen

Die Begegnung verändert die Jünger.

Sie bleiben nicht in Trauer und Angst stehen.

Sie finden Kraft, weiterzugehen – und sogar die Kraft, zurückzugehen an den Ort, der ihnen Angst gemacht hat.

Dieses Zurückkehren ist kein Rückfall in alte Sicherheit, sondern ein mutiger Schritt.

Die Erfahrung, getragen zu sein, macht handlungsfähig; sie macht uns nicht unverwundbar, aber sie lässt uns Dinge tun, die wir vorher nicht für möglich gehalten hätten.

Die Jünger werden zu Menschen, die erzählen, die berichten, die anderen von dem erzählen, was ihnen geschenkt wurde.

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Im Alten Testament heißt Gott

JHWH – Ich bin der: ich-bin-da.

Manchmal zeigt sich dieses Da-Sein nicht in großen Worten, sondern in einem Lächeln, einem ehrlichen „Dankeschön“, einer rücksichtsvollen Geste im Alltag.

Solche kleinen Zeichen können genügen, damit **Hoffnung und**

Lebensfreude wieder spürbar werden.