



# Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Heidenheim (Baptisten)

[www.baptisten-heidenheim.de](http://www.baptisten-heidenheim.de)

im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.

---

Ev.-freikirchliche Gemeinde, Wilhelmstr.74, 89518 Heidenheim | <https://efg-heidenheim.de/>

---

Sonntag, 20. April 2025

## Halte mich nicht fest – Ostergottesdienst am 20. April 2025

---

„Die Sturmmöwen-Kolonie in heller Aufregung, ein junger Seeadler schlug eine schwimmende Brandgans, wurde von dieser aber immer wieder unter Wasser gezogen. Ein Rollen und sich Überschlagen setzte ein. Auch die Brandgans musste irgendwann wieder an die Wasseroberfläche, um zu atmen. Dadurch sah sich der Seeadler wieder unter Wasser gedrückt. Er versuchte mit aller Macht von ihr loszukommen, aber sein Greifreflex hielt eisern fest... Völlig erschöpft konnte er sich endlich ans Ufer retten und saß total benommen bestimmt 10 Minuten im Gras.“<sup>1</sup> So lautet ein Bericht aus dem Naturschutzgebiet Graswarder Heiligenhafen. Eigentlich ist der Greifreflex von Vögeln wichtig für ihr Überleben. Er verhindert, dass sie im Schlaf vom Baum fallen.<sup>2</sup> Bei Greifvögeln ist dieser Reflex auch noch eine wichtige Hilfe bei der Jagd. Nicht loslassen zu können kann jedoch gelegentlich selbst für die großen Seeadler zum Problem werden.

Auch für uns Menschen ist es wichtig, loslassen zu können. Kurz nach seiner Auferstehung wies Jesus Maria Magdalena, die ihn festhalten wollte, darauf hin.

**Johannesevangelium 20,17** Jesus sagte: »Halte mich nicht fest! Denn ich bin noch nicht zu meinem Vater in den Himmel zurückgekehrt. Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe zurück zu meinem Vater und zu eurem Vater, zu meinem Gott und zu eurem Gott!« (Hoffnung für alle-Übersetzung)

Vom griechischen Text her sind die Übersetzungen „Berühre mich nicht“ (Neues Leben. Die Bibel), oder auch „Rühre mich nicht an!“ (Luther 2017) ebenso möglich. Jedoch macht besonders die Begegnung von Jesus mit dem Apostel Thomas (Johannes 20,27) deutlich, dass es nicht verboten war, den Auferstehungsleib von Jesus zu berühren.

---

<sup>1</sup> Naturschutzgebiet Graswarder Heiligenhafen. (2021). Aktuelles/2021. NABU Graswarder. <https://www.graswarder.de/aktuelles/2021/>

<sup>2</sup> NABU - Naturschutzbund Deutschland e.V. (2025, 14. April). Kinderfragen. <https://baden-wuerttemberg.nabu.de/umwelt-und-leben/basteln-forschen-spielen/kinderfragen-beantworten/teilzwei/14483.html>

Sehr viel wahrscheinlicher ist daher die andere Übersetzungsmöglichkeit „Halte mich nicht fest“.

Maria Magdalena hatte durch Jesus Gottes Hilfe in ihrem Leben erfahren. Dann aber wurde dieser Jesus, den Maria dankbar verehrte, aus ihrem Leben gerissen. Jesus wurde verhaftet, gekreuzigt und begraben. Wie groß muss da die Freude Marias gewesen sein, als sie Jesus nach seiner Auferstehung erkannte.

**Johannes 20,16** »Maria!«, sagte Jesus nun. Sie wandte sich ihm zu und rief: »Rabbuni!«  
Das ist Hebräisch und heißt: »Mein Lehrer.« (Hoffnung für alle-Übersetzung)

Unerwartet hatte Maria Magdalena Jesus zurückbekommen. Jetzt würde sie ihn festhalten, um ihn nie wieder zu verlieren. Diese Haltung war verständlich und auch Ausdruck der großen Liebe, die sie für Jesus, den von Gott gesandten Messias, empfand. Dennoch musste Maria Jesus loslassen. Jesus würde nie wieder wie bisher mit seinen Jüngern in Israel umherziehen. Stattdessen wollte Jesus durch Marias Glauben in ihrem Herzen wohnen.

Verlustängste führen bei uns Menschen sehr leicht dazu, dass wir Menschen oder Dinge festhalten, die wir loslassen sollten. Wir suchen unseren Halt in Dingen, die wir sehen und anfassen können. Wie Maria Magdalena, sollten wir stattdessen den Halt unseres Lebens in dem Sohn Gottes finden, der bei Gott, unserem Vater ist. Durch den Glauben sind auch wir mit ihm verbunden. Der Apostel Petrus beschreibt dies so:

**1. Petrus 1,8** Ihr habt ihn nie gesehen und liebt ihn doch. Ihr glaubt an ihn, obwohl ihr ihn auch jetzt nicht sehen könnt, und eure Freude ist herrlich, ja, grenzenlos, (Hoffnung für alle-Übersetzung)

Diese Freude im Glauben ist nicht nur ein Gefühl, sondern ein Vorgeschmack auf das, was uns eines Tages bei Gott erwartet.

**1. Korinther 2,9** Sondern wir reden, wie geschrieben steht: »Was kein Auge gesehen hat und kein Ohr gehört hat und in keines Menschen Herz gekommen ist, was Gott bereitet hat denen, die ihn lieben.« (Luther 2017)

In den Herausforderungen unseres Lebens sollten wir daher dieses festhalten:

*Der Herr ist auferstanden! – Er ist wahrhaftig auferstanden!*

Herzliche Ostergrüße

**Lutz Hampel**