

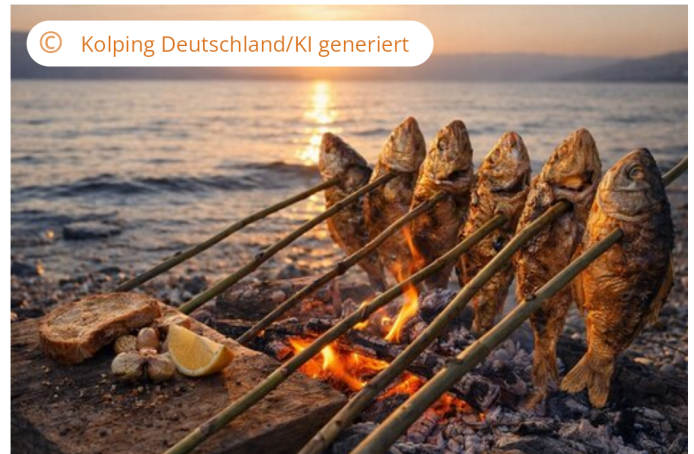


18.04.2026 | AKTUELLES

## Österliche Katerstimmung

Geistlicher Impuls zum dritten Sonntag der Osterzeit von Bundespräsident Sebastian Schulz.

Neulich bin ich über einen englischen Begriff gestolpert, der mich nicht mehr loslässt: *Hope Hangover*. Übersetzt heißt das so viel wie „Hoffnungskater“. Und ich wusste sofort, was gemeint ist. Es ist wie nach einer durchfeierten Nacht: Der Kopf ist schwer, man fühlt sich leer und erschöpft. Nur war es in diesem Fall keine rauschende Party, sondern eine Phase intensiver Hoffnung. Wie ein seelischer Kater, der nicht vom Alkohol kommt, sondern von der Wucht der Hoffnung selbst. Eine Zeit, in der man geglaubt, gehofft, vielleicht auch für die Hoffnung gekämpft hat. Man war erfüllt von einer Vision, einem Glauben, einer großen Erwartung. Und plötzlich ist alles still. Das Leben geht weiter, aber es fühlt sich irgendwie hohl an.



Ich glaube, genau so geht es den Jüngern in der Szene aus dem Johannesevangelium. Ostern hat sich ereignet. Jesus ist auferstanden. Sie standen vor dem leeren Grab. Der Auferstandenen war ihnen erschienen. Alle in ihrem Umfeld sind von diesen Ereignissen aufgewühlt. Und trotzdem: Das Leben fühlt sich noch nicht neu an. Es ist, als würde noch etwas Entscheidendes fehlen.

Petrus kehrt instinktiv zum Vertrauten zurück und sagt: „Ich gehe fischen.“ Die anderen schließen sich an. Sie steigen wieder in ihre alten Boote. Sie fischen nachts, weil der Fang dann ertragreicher ist. Sie haben das schon so oft getan. Sie sind Profis. Diesmal werfen sie die Netze allerdings erfolglos aus. Die ganze Nacht hindurch.

Ich kann mir gut vorstellen, wie sich das anfühlt: Der Alltag wird mühsam, die Hoffnung lässt langsam nach, die Hände machen mechanisch weiter, aber das Herz kommt nicht mehr hinterher. Ein Hoffnungskater eben.

Wir kennen das: Manchmal folgt auf das große Halleluja die große Leere. Dann wird unsere Osterhoffnung von der Wirklichkeit eingeholt: Kriege toben unentwegt weiter, Krisen nehmen Überhand, machtpolitischen Entscheidungen sind einfach nicht mehr nachvollziehbar, die Probleme kommen im eigenen Geldbeutel an. Unsere Hoffnungen zerschlagen dann und wir bleiben ratlos und leer zurück.

Auch im Leben der Kirche gibt es so etwas: Da ist der Wunsch nach Erneuerung da, aber die ersten Schritte führen in die Enttäuschung. Da sind alte Strukturen standhafter als neue Ideen. Da engagieren sich Menschen bis sie wegen fehlender Wirksamkeit müde werden. Da ist Vertrauen zerbrochen und das Ringen um Wahrheit schlägt Wunden. All das kann Hoffnung wund reiben.

Im Evangelium geschieht in die österliche Katerstimmung hinein, etwas Unerwartetes: Am Ufer steht jemand, den die Jünger nicht sofort erkennen. Der Fremde sagt nur: „*Werft das Netz auf der rechten*

*Seite aus.*“ Es ist nur ein kleiner Impuls. Es erfordert nur eine kleine Anstrengung und einen minimalen Perspektivwechsel. Die Jünger vertrauen dem Wort und plötzlich sind die Netze voll. 153 Fische mehr als beim erfolglosen Fang.

Johannes erkennt: „*Es ist der Herr.*“ Petrus springt so schnell, wie er nur kann ins Wasser. Am Ufer findet sich ein glimmendes Feuer. Es gibt gebratenen Fisch und dazu Brot. Der Auferstandene lädt ein: „Kommt und esst.“

Ich erkenne darin ein Hoffnungskater-Frühstück. Zubereitet vom Auferstandenen selbst. Es gibt nicht Aspirin und Rollmops, sondern göttliche Fürsorge. Bei Fisch und Brot begegnet er ihnen mit Zuwendung und Nähe.

Für mich hält dieses Evangelium eine neue Erkenntnis parat: Ostern beginnt oft dort, wo Menschen müde, enttäuscht oder verwirrt sind und trotzdem nicht aufhören wollen zu vertrauen. Ostern ereignet sich auch an den wärmenden Feuerstellen des Alltags. Und Ostern beginnt mit der Fürsorge des Auferstandenen selbst und mit Einladung: „*Kommt und esst.*“