

---

### 3. SONNTAG DER OSTERZEIT | A – 19. APRIL 2026

Iubilate | Lektionar I/A, 181: Apg 2,14.22–33 | 1 Petr 1,17–21 | Lk 24,13–35 oder Joh 21,1–14

Heute sprechen wir von Burn-out, vom Ausgebranntsein, wenn Menschen an einem Punkt im Leben ankommen, an dem nichts mehr Sinn schenkt, eine Erfahrung, die alles sinnlos erscheinen lässt. Manche ziehen sich zurück, leider unter Depressionen oder versuchen alles zu überspielen und sind auffällig auf Äußerlichkeit konzentriert.

In der Traumapsychologie versucht man solchen Menschen wieder das Gespür für das eigene Leben, die eigene Körperlichkeit zu geben. Oft auch auf dem Weg früher vertraute Tätigkeiten wieder aufzunehmen, die Sicherheit in unserer Zeit schenken können. Solchen Menschen begegnen wir heute auch, nach Fiasko des Karfreitag und zerstörter Hoffnung kehren sie in ihre frühere Welt zurück. Obwohl sie nichts erwarten, erleben sie mit einem mal, dass Gott im Leben Sinn und Zuversicht, ja Erfüllung schenken kann und will. Rufen wir zu unserem Herrn, dem Kyrios:

#### KYRIE

Herr Jesus Christus,  
du bist für uns am Kreuz gestorben Kyrie eleison.  
Du bist deinen Freunden im Alltag erschienen. Christe eleison.  
Du hast alle Menschen erlöst. Kyrie eleison.

#### GLORIA | TAGESGEBET | MB 152

**A**llmächtiger Gott,  
lass die österliche Freude in uns fortdauern,  
denn du hast deiner Kirche  
neue Lebenskraft geschenkt  
und die Würde unserer Gotteskindschaft  
in neuem Glanz erstrahlen lassen.  
Gib, dass wir den Tag der Auferstehung  
voll Zuversicht erwarten  
als einen Tag des Jubels und des Dankes.  
Darum bitten wir durch Jesus Christus,  
deinen Sohn, unseren Herrn und Erlöser,  
der in der Einheit des Heiligen Geistes  
mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit. AMEN.

---

## FÜRBITTEN

Mitten im Alltag kann sich der Glaube als Kraftquelle erweisen und so neue Kraft und Zuversicht schenken. So rufen wir in den Nöten des Alltags zum Auferstandenen:

- ⇒ Menschen erleben wie die Jünger Jesu Ohnmacht, Leere und Aussichtslosigkeit.  
Öffne allen resignierten Menschen Wege zum Leben
- ⇒ Zerbrochene Freundschaften, Beziehungen und Ehen bringen Menschen an den Rand des Lebens.  
Hilf allen Menschen neue Wege zum Leben zu finden.
- ⇒ Aussichtslosigkeit und fehlende Perspektiven für das Leben, lassen vielen Menschen das Leben sinnlos erscheinen.  
Zeige ihnen den Sinn für ihr Leben und die Freude deiner Gegenwart.
- ⇒ Terror und Krieg zerstört Leben und Lebensraum.  
Lass Frieden und Versöhnung wachsen,  
in der Ukraine, im Nahen und Mittleren Osten  
und anderen kriegerischen Orten.
- ⇒ Trauer und Tod kommen plötzlich ins Leben.  
Tröste die Trauernden  
und schenke den Verstorbenen die Freude deiner Gegenwart.

Denn du bist auch heute da in unserem Alltag und hilfst uns in den kleinen und größeren Schwierigkeiten und Herausforderungen deine Gegenwart zu spüren, heute und in alle Ewigkeit. AMEN.

## SCHLUSSGEBET | MB

**E**wiger Gott,  
du hast uns durch die Ostergeheimnisse erneuert.  
Wende dich uns voll Güte zu  
und bleibe bei uns mit deiner Huld,  
bis wir mit verklärtem Leib  
zum unvergänglichen Leben auferstehen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. AMEN.

---

## FÜRBITTEN

Mitten im Alltag kann sich der Glaube als Kraftquelle erweisen und so neue Kraft und Zuversicht schenken. So rufen wir in den Nöten des Alltags zum Auferstandenen:

- ⇒ Menschen erleben wie die Jünger Jesu Ohnmacht, Leere und Aussichtslosigkeit.  
Öffne allen resignierten Menschen Wege zum Leben
- ⇒ Zerbrochene Freundschaften, Beziehungen und Ehen bringen Menschen an den Rand des Lebens.  
Hilf allen Menschen neue Wege zum Leben zu finden.
- ⇒ Aussichtslosigkeit und fehlende Perspektiven für das Leben, lassen vielen Menschen das Leben sinnlos erscheinen.  
Zeige ihnen den Sinn für ihr Leben und die Freude deiner Gegenwart.
- ⇒ Krankheit, Unfall und Leiden grenzen das Leben ein.  
Schenke den Kranken Genesung  
und den Mut hinter dem Leid deine Gegenwart zu erblicken.
- ⇒ Terror und Krieg zerstört Leben und Lebensraum.  
Lass Frieden und Versöhnung wachsen,  
in der Ukraine, im Nahen und Mittleren Osten  
und anderen kriegerischen Orten.
- ⇒ Trauer und Tod kommen plötzlich ins Leben.  
Tröste die Trauernden  
und schenke den Verstorbenen die Freude deiner Gegenwart.

Denn du bist auch heute da in unserem Alltag und hilfst uns in den kleinen und größeren Schwierigkeiten und Herausforderungen deine Gegenwart zu spüren, heute und in alle Ewigkeit. AMEN.

---

## HINFÜHRUNG ZUR ERSTEN LESUNG | APG 2,14.22-33

Heute hören wir einen Teil der Pfingstpredigt des Petrus.  
Grund und Anfang der Kirche ist die Auferstehung Jesu,  
der die äußerste Verlorenheit des Menschen  
in seiner Auferstehung überwindet.

Als begeisterte Christi  
verkünden die Apostel die Botschaft Jesu,  
die durch seinen Weg der grenzenlose Liebe  
in Tod und Auferstehung erfahrbar geworden ist.  
Eine Botschaft, die mitreißt  
und alle Menschen guten Willens einlädt.

## HINFÜHRUNG ZUR ZWEITEN LESUNG | 1 PETR 1,17-21

Erfolgreich ist, wer sich durchsetzt  
und sich nicht unterkriegen lässt.  
Das war zur Zeit Jesu so wie heute.  
Gott aber handelt anders,  
Jesus selbst lässt sich von Menschen  
aufs Kreuz legen und töten.  
In seiner Auferstehung werden die Schächer bloßgestellt.  
Wer glaubt, muss nicht mehr siegen,  
weil er in Gott gewonnen hat.

## LESEHINWEIS

Na-zo-rä-er: Betonung auf der dritten Silbe (rä)

Tiberias: Betonung auf dem e

Dídymus : Betonung auf dem i

---

## MEDITATION

Sinnlos,  
kraftlos,  
ohne Kraft für irgendetwas.

Am Ende sein,  
weil plötzlich  
mein ganzes Leben in Frage gestellt ist.

Nicht einmal  
meine erprobten Fähigkeiten  
scheinen noch zu funktionieren.

Vertrauen  
auf den unbegreiflichen Gott,  
der oft so fern scheint und doch ganz nah ist.

Im Vertrauen auf Gott,  
Neues wagen und mutig neue Wege gehen,  
die mich aus der Leere  
in die Fülle des Lebens führen.

⇒ Reinhard Rührner

---

## MEDITATION | ALTERNATIVE

Und am Ende ist es doch umsonst,  
wieder einmal war die Mühe vergebens,  
alles zum Scheitern verurteilt.

Grenzen sind da und müssen akzeptiert werden,  
grenzenlos ist nichts in dieser Welt,  
das ist die Botschaft der Wirklichkeit.

Und Ostern?

Ist das nicht auch Wirklichkeit?

Ist diese Botschaft nicht ganz anders?

Ostern heißt nicht,  
dass alles Leid vorbei ist  
und wir in einer Traumwelt leben.

Ostern heißt vielmehr,  
dass keine Grenze so endgültig ist,  
dass Gott sie nicht mit uns überwinden würde.

Überall, wo wir uns auf den Weg machen,  
Gott zu suchen, mehr noch ihn zu finden,  
lässt er uns auch seine Gegenwart spüren.

Wo wir Gott im Alltag finden,  
gelten keine Grenzen,  
ist die Welt überwunden.

⇒ Reinhard Rührner

---

## MEDITATION | ALTERNATIVE II

Es ist kaum auszuhalten,  
die aufgezwungene Zurückhaltung,  
die Erfahrung der Leere fordert uns  
bis ins Innerste heraus.

Sieben Freunde Jesu, erfahrene Fischer,  
sie beherrschen das Handwerk,  
sie werfen die Netze aus  
und in den Netzen nichts als Leere.

Da kommt Gott ins Spiel,  
unerkannt steht er am Ufer.  
Auf sein Wort hin handeln sie  
und erleben, was sie nicht erwarteten.

Alles Machen,  
alle Hektik scheint vergebens,  
wenn Gott nicht dabei ist,  
wenn wir nicht im Blick auf ihn Handeln.

Auf Gott schauen  
und mit ihm Handeln,  
heißt Erfüllung finden  
im alltäglichen Leben.

Es heißt mutig sein,  
sich auf diesen Gott einzulassen,  
der uns so oft unerkannt begegnet  
und doch alles schenkt.

⇒ Reinhard Röhner