



Es gibt ein christliches Bild, das vielen Menschen im Westen fremdartig erscheint.

Christus erscheint verherrlicht, in Licht gekleidet, im Zentrum einer dunklen Szene. Er kommt nicht einfach aus einem Grab. Er steigt in die Tiefen des Todes hinab. Unter seinen Füßen liegen zerbrochene, zerschmetterte und gekreuzt liegende Tore. Um ihn herum befinden sich Adam und Eva, die Patriarchen und die Gerechten des Alten Testaments.

Christus nimmt Adam bei der Hand und richtet ihn auf.

Dieses Bild ist unter dem Namen **Anastasis** bekannt.

Und vielleicht ist es eine der tiefsten Darstellungen des gesamten christlichen Mysteriums.

Das griechische Wort *anastasis* bedeutet genau **Aufrichtung, Aufstehen, Auferstehung**. In der östlichen christlichen Tradition stellt das Bild der Anastasis nicht nur den äußeren Augenblick der Auferstehung dar, sondern zeigt etwas noch Tieferes: **Christus steigt in das Reich der Toten hinab, um die Gerechten zu befreien und seinen Sieg über den Tod zu offenbaren.**

Es ist ein Bild, das uns an etwas erinnert, das unsere Zeit wieder hören muss: **Christus ist nicht einfach gekommen, um unser Leben zu verbessern. Er ist gekommen, um das zu besiegen, was kein Mensch aus eigener Kraft besiegen kann: die Sünde, den Tod und die Macht Satans.**

1. Was bedeutet Anastasis wirklich?

Wenn Christen das Glaubensbekenntnis sprechen, bekennen wir etwas, das leicht übersehen werden kann:

„Er ist hinabgestiegen zu den Toten; am dritten Tage auferstanden von den Toten.“

Der Ausdruck „er ist hinabgestiegen zu den Toten“ kann den modernen Menschen verwirren.

Bedeutet das, dass Jesus Christus in die Hölle der Verdammten hinabgestiegen ist?



Nein.

Die katholische Lehre unterscheidet sorgfältig zwischen der Hölle der Verdammnis und dem **Reich der Toten**, das auf Hebräisch *Scheol* und auf Griechisch *Hades* genannt wird.

Der Katechismus lehrt, dass Christus wirklich gestorben ist und dass seine menschliche Seele, untrennbar mit seiner göttlichen Person vereint, zum Aufenthaltsort der Toten hinabgestiegen ist. Dort befanden sich die Gerechten, die vor dem Kommen des Erlösers gestorben waren und die Vollendung des Heilswerkes erwarteten.

Die Anastasis stellt also nicht Christus dar, wie er in die Hölle hinabsteigt, um die Verdammten zu befreien.

Sie stellt den **Herrn dar, der als Sieger in den Bereich des Todes eintritt**.

Christus ist kein Opfer, das vom Tod gefangen gehalten wird.

Er ist der Herr, der freiwillig dorthin eintritt.

Und indem er eintritt, zerstört er ihn von innen heraus.

2. Das Geheimnis des Karsamstags

Um die Anastasis zu verstehen, müssen wir bei einem der geheimnisvollsten Tage des christlichen Kalenders verweilen: **dem Karsamstag**.

Jesus ist tot.

Sein Leib liegt im Grab.

Die Jünger sind desorientiert.

Alles scheint vorbei zu sein.

Doch gerade in diesem Augenblick geschieht etwas, das menschliche Augen nicht sehen können.

Der Leib Christi bleibt im Grab, während seine menschliche Seele in das Reich der Toten



hinabsteigt.

Der Katechismus nennt den Zustand des toten Christus „das Geheimnis des Grabes und seines Hinabstiegs zu den Toten“ und verbindet diesen Augenblick mit dem großen Schweigen des Karsamstags.

Das ist eine geistlich zutiefst ergreifende Wahrheit.

Wenn Gott zu schweigen scheint, wirkt Gott.

Während Jerusalem glaubt, dass alles vorbei ist, erreicht das Werk der Erlösung eine unvorstellbare Tiefe.

Während die Welt nur einen Leichnam sieht, tritt Christus in den Bereich des Todes ein.

Die traditionelle Liturgie bewahrt diesen Sinn für das Mysterium mit großer Kraft.

Der Karsamstag ist nicht einfach eine Pause zwischen Karfreitag und Ostersonntag.

Er ist der Tag des großen Schweigens.

Christus ist wirklich gestorben.

Und gerade weil er wirklich gestorben ist, kann er den Tod wirklich besiegen.

3. Christus nimmt Adam bei der Hand

Hier finden wir eines der schönsten Details der Ikonographie der Anastasis.

Christus erscheint nicht einfach nur stehend.

Er richtet Adam auf.

Adam steht für die gesamte Menschheit.

Der erste Mensch ist gefallen.

Christus, der neue Adam, kommt, um ihn aufzurichten.



Der heilige Paulus stellt genau diesen Zusammenhang her, wenn er lehrt:

„Denn wie in Adam alle sterben, so werden in Christus auch alle
lebendig gemacht werden.“

(1 Korinther 15,22)

Die Szene ist theologisch vollkommen.

Adam wurde für das Leben geschaffen.

Die Sünde hat den Tod eingeführt.

Christus tritt in den Tod ein.

Und aus dem Tod richtet er den Menschen auf.

Die nach Adam ausgestreckte Hand Christi ist daher eine bildliche Darstellung der gesamten Heilsgeschichte.

Gott verlässt den gefallenen Menschen nicht.

Er geht auf die Suche nach ihm.

Die christliche Tradition hat diesen Gedanken mit außergewöhnlicher poetischer Kraft ausgedrückt: Christus steigt in die Tiefen hinab, um den ersten Menschen zu suchen, wie der Hirte das verlorene Schaf sucht. Der Katechismus selbst bewahrt eine alte Homilie zum Karsamstag, in der Christus Adam gleichsam auffordert aufzuwachen, weil er das Leben der Toten ist.

Es ist ein Bild, das uns bewegen sollte.

Denn Adam sind wir.



4. Der Tod kann Christus nicht festhalten

In der Anastasis ist etwas besonders wichtig: **Christus kommt nicht einfach aus dem Tod heraus; er zerbricht dessen Tore.**

In vielen Darstellungen erscheinen die Tore des Hades unter seinen Füßen zerschmettert.

Es ist ein theologisches Bild.

Der Tod schien ein Gefängnis zu sein.

Doch wenn Christus eintritt, ist der Tod nicht mehr in der Lage, den Urheber des Lebens festzuhalten.

Die Offenbarung legt Jesus Christus diese erschütternden Worte in den Mund:

„Ich war tot, doch siehe, ich lebe in alle Ewigkeit und ich habe die
Schlüssel des Todes und der Unterwelt.“
(Offenbarung 1,18)

Die Schlüssel.

Sie sind das Symbol der Vollmacht.

Christus besitzt die Schlüssel, weil **der Tod nicht mehr das letzte Wort hat.**

Der Katechismus erklärt, dass Christus, indem er in die Tiefen des Todes hinabstieg, den besiegte, der die Macht über den Tod hatte, und jene befreite, die der Knechtschaft der Todesfurcht unterworfen waren.

Das verändert die christliche Perspektive radikal.

Das Christentum lehrt nicht einfach, dass wir uns damit abfinden müssen zu sterben.

Es lehrt, dass **der Tod durch Christus besiegt worden ist.**



5. „Er ging hin und verkündete den Geistern im Gefängnis“

Die Heilige Schrift enthält ebenfalls eine geheimnisvolle Stelle, die das christliche Nachdenken seit Jahrhunderten geprägt hat.

Der heilige Petrus sagt:

„Denn auch Christus ist einmal für Sünden gestorben, der Gerechte für die Ungerechten, damit er euch zu Gott führe; dem Fleisch nach wurde er getötet, aber dem Geist nach lebendig gemacht. In diesem ist er auch zu den Geistern gegangen, die im Gefängnis waren, und hat ihnen gepredigt.“
(1 Petrus 3,18-19)

Diese Stelle ist Gegenstand verschiedener theologischer Auslegungen gewesen.

Für die katholische Lehre ist entscheidend, dass sie die Wirklichkeit des Heilswirkens Christi nach seinem Tod und vor seiner glorreichen Auferstehung zum Ausdruck bringt. Der Katechismus deutet diesen Abstieg als Teil der Vollendung der Erlösungsmision Christi und erklärt, dass die gerechten Seelen, die auf den Erlöser warteten, befreit wurden.

Wir haben es nicht mit einer Art „zweiter Chance“ für die Verdammten zu tun.

Die Kirche lehrt ausdrücklich, dass Christus **nicht in die Hölle hinabgestiegen ist, um die Verdammten zu befreien oder die Hölle der Verdammnis abzuschaffen.**

Die Anastasis zeigt daher die vollkommene Kontinuität der Sendung Christi.

Von der Geburt bis zum Kreuz.

Vom Kreuz zum Grab.



Vom Grab zum Reich der Toten.

Und vom Tod zur Auferstehung.

Alles gehört zu einem einzigen Heilsgeheimnis.

6. Anastasis und Auferstehung sind nicht zwei getrennte Ereignisse

Hier begegnen wir einer wichtigen theologischen Frage.

Die Anastasis ist eng mit der Auferstehung verbunden, darf aber nicht einfach mit ihr gleichgesetzt werden.

Die Auferstehung bedeutet, dass Christus **leiblich von den Toten auferstanden ist**.

Der Abstieg zu den Toten bedeutet, dass Christus, nachdem er den Tod wirklich erfahren hatte, in das Reich der Toten hinabgestiegen ist.

Beide Wirklichkeiten gehören zum einen Paschamysterium.

Der Katechismus bekräftigt, dass die Auferstehung die grundlegende Wahrheit unseres Glaubens an Christus ist und von der ersten christlichen Gemeinschaft als Mittelpunkt der apostolischen Verkündigung erfahren wurde.

Der heilige Paulus bringt es mit außergewöhnlicher Klarheit zum Ausdruck:

„Ist aber Christus nicht auferweckt worden, dann ist euer Glaube nutzlos.“

(1 Korinther 15,17)

Der christliche Glaube beruht nicht auf einer Metapher über die Hoffnung.

Er beruht auf einem Ereignis.



Christus ist gestorben.

Christus wurde begraben.

Christus ist zu den Toten hinabgestiegen.

Christus ist auferstanden.

Und Christus lebt.

7. Ein Bild, das die wahre Lage des Menschen erklärt

Die Anastasis enthält auch eine zutiefst christliche Anthropologie.

Der moderne Mensch spricht oft von Freiheit, als bestünde sie darin, absolut alles tun zu können, was er will.

Doch die christliche Offenbarung zeigt uns eine andere Wirklichkeit.

Der Mensch ist für Gott geschaffen.

Die Sünde versklavt ihn.

Der Tod erscheint als Folge der Sünde.

Und der Mensch braucht einen Erlöser.

Deshalb ist die Gestalt Adams so wichtig.

Adam rettet sich nicht selbst.

Christus ist es, der ihn aufrichtet.

Diese Wahrheit widerspricht einer der großen Illusionen der heutigen Kultur: der Vorstellung, dass wir uns selbst erlösen können.

Wir können es nicht.



Wir können technologisch Fortschritte machen.

Wir können Wissen anhäufen.

Wir können das Leben verlängern.

Wir können außergewöhnliche Städte bauen.

Wir können augenblicklich mit jedem Teil des Planeten kommunizieren.

Aber wir bleiben sterblich.

Wir brauchen weiterhin Umkehr.

Wir brauchen weiterhin die Gnade.

Wir brauchen weiterhin Christus.

8. Die Anastasis angesichts einer Kultur, die den Tod vergessen hat

Wir leben in einer Gesellschaft, die versucht, den Tod zu verbergen.

Man spricht wenig darüber.

Man hält ihn vom alltäglichen Leben fern.

Man versucht, das Alter unsichtbar zu machen.

Man vermeidet sogar, bestimmte Worte auszusprechen.

Doch der Tod kommt weiterhin.

Und wenn er kommt, offenbaren alle menschlichen Sicherheiten ihre Grenzen.

Die Anastasis versucht nicht, diese Wirklichkeit zu leugnen.

Sie tut genau das Gegenteil.



Sie blickt ihr ins Gesicht.

Christus tritt in den Tod ein.

Er weicht ihm nicht aus.

Er beschönigt ihn nicht.

Er relativiert ihn nicht.

Er geht durch ihn hindurch.

Und er besiegt ihn.

Das ist einer der Gründe, warum die christliche Botschaft radikal aktuell bleibt.

Der heutige Mensch muss eine gesunde Lehre von den letzten Dingen wiederentdecken: Tod, Gericht, Himmel und Hölle.

Nicht, um von Angst besessen zu leben.

Sondern um verantwortungsvoll zu leben.

Das Leben hat eine ewige Bestimmung.

Jede Handlung zählt.

Jede Sünde zählt.

Jede Umkehr zählt.

Jeder Akt der Nächstenliebe zählt.

Und gerade weil die Ewigkeit existiert, **hat unser gegenwärtiges Leben ein unendliches Gewicht.**



9. Die Anastasis ist auch ein geistlicher Wegweiser

Die Anastasis ist nicht nur eine Lehre, die wir studieren sollen.

Sie ist ein Geheimnis, das wir leben müssen.

Es gibt Augenblicke in unserem Leben, in denen alles tot zu sein scheint.

Eine zerbrochene Familie.

Eine verlorene Freundschaft.

Eine Berufung, die gescheitert zu sein scheint.

Eine Krankheit.

Ein Misserfolg.

Ein moralischer Fall.

Eine lange Zeit geistlicher Trockenheit.

Ein Mensch, der seit Jahren von Gott entfernt lebt.

In solchen Augenblicken können wir denken, dass das Grab das Ende ist.

Doch die Anastasis verkündet etwas anderes:

Christus weiß in jene Orte einzutreten, an denen wir keinen Ausweg mehr sehen.

Er ist in die Tiefen hinabgestiegen.

Es gibt daher keine menschliche Dunkelheit, in die Christus nicht eintreten könnte.

Das bedeutet nicht, dass Gott sofort alle unsere Probleme lösen wird.

Es bedeutet etwas viel Tieferes:

Keine menschliche Situation liegt außerhalb der Reichweite der Gnade.



10. Wenn du fällst, bleibt Christus derjenige, der dich aufrichtet

Eine der wichtigsten pastoralen Anwendungen der Anastasis ist vielleicht diese:

Viele Christen leben ständig von ihrer Vergangenheit erdrückt.

„Ich habe zu viel gesündigt.“

„Ich kann mich nicht ändern.“

„Gott wird mir nie wieder vergeben.“

„Ich bin wieder gefallen.“

„Ich bin nicht würdig.“

Die christliche Antwort besteht nicht darin, die Schwere der Sünde zu leugnen.

Die Sünde ist wirklich schwerwiegend.

Aber sie besteht auch nicht darin, unsere Sünde zu etwas Mächtigerem als die göttliche Barmherzigkeit zu machen.

Christus ist in den Tod hinabgestiegen, um ihn zu besiegen.

Und er kommt auch, um den Sünder zu suchen.

Deshalb gibt es das Sakrament der Buße.

Wenn der Priester die Absolution spricht, handelt es sich nicht um eine bloße psychologische Therapie und auch nicht um eine symbolische Ermutigungserklärung.

Wir stehen vor der sakramentalen Anwendung der Barmherzigkeit Christi.

Der Sünder, der bereut, kann sich wieder aufrichten.

Er kann zurückkehren.



Er kann neu beginnen.

Das letzte Wort muss nicht der Fall sein.

Es kann die Gnade sein.

11. Adam und Eva: Die ganze Menschheit muss aufgerichtet werden

In vielen Darstellungen der Anastasis nimmt Christus Adam und Eva bei der Hand.

Das Bild ist außerordentlich kraftvoll.

Er kommt nicht nur, um einzelne Menschen zu retten.

Er kommt, um die Menschheit wiederherzustellen.

Die Erlösung hat eine universale Dimension.

Christus ist der neue Adam.

Maria erscheint in der Heilsökonomie als die neue Eva.

Wo die Sünde den Tod eingeführt hat, bringt Christus das Leben.

Wo Ungehorsam war, erscheint Gehorsam.

Wo Hochmut war, erscheint Demut.

Wo der Mensch Gott aus eigener Kraft erreichen wollte, steigt Gott zum Menschen hinab.

Und das ist vielleicht eines der großen Paradoxa des Christentums:

Um den Menschen zu Gott zu erheben, hat Gott zuerst beschlossen, in die Tiefen unserer menschlichen Existenz hinabzusteigen.



12. Eine Katechese in einem einzigen Bild

Die Anastasis zeigt auch die enorme Fähigkeit der christlichen Tradition, die Lehre durch Symbole zu vermitteln.

Ein Mensch kann das Bild einige Sekunden betrachten und darin eine echte Zusammenfassung des Glaubens finden:

Christus steht im Mittelpunkt.

Er ist verherrlicht.

Der Tod ist besiegt.

Die Tore sind zerbrochen.

Satan ist besiegt.

Adam wird aufgerichtet.

Eva wird befreit.

Die Gerechten erwarten den Erlöser.

Und Christus bleibt der einzige Sieger.

Das ist keine Dekoration.

Das ist Theologie.

Die traditionelle christliche Ikonographie hatte etwas verstanden, das unsere Zeit wiederentdecken sollte: **Die sakrale Kunst hat nicht in erster Linie die Aufgabe zu unterhalten oder lediglich ein ästhetisches Gefühl hervorzurufen. Sie muss den Geist zu Gott erheben und den Glauben lehren.**

Die Anastasis ist ein außergewöhnliches Beispiel für diese katechetische Funktion.

Die mittelalterliche ikonographische Forschung selbst identifiziert dieses Thema als



symbolische Darstellung der Auferstehung, die auf den erlösenden Sieg Christi über den Tod und auf die Befreiung Adams und der Gerechten ausgerichtet ist.

13. Was können wir angesichts dieses Geheimnisses tun?

Die Antwort darf nicht auf der Ebene intellektueller Bewunderung stehen bleiben.

Angesichts der Anastasis können wir fünf konkrete Haltungen einnehmen.

Erstens: den Sinn für die Sünde wiedergewinnen.

Wenn Christus gestorben ist, um den Tod zu zerstören, kann die Sünde nicht als bloße psychologische Unvollkommenheit betrachtet werden.

Zweitens: die Hoffnung wiedergewinnen.

Kein Christ sollte so leben, als wäre der Tod das absolute Ende.

Drittens: sich den Sakramenten nähern.

Insbesondere der Beichte und der Eucharistie, in denen Christus seiner Kirche weiterhin seine Gnade schenkt.

Viertens: für die Verstorbenen beten.

Die Kirche hat jene, die gestorben sind, niemals vergessen. Das Gebet für die Seelen bringt gerade unseren Glauben an die Gemeinschaft der Heiligen und an die ewige Wirklichkeit des Heils zum Ausdruck.

Fünftens: in Bereitschaft leben.

Wir wissen nicht, wann unsere Stunde kommen wird.

Der Tod soll uns nicht zu einem von Angst erfüllten Leben führen, sondern zu einem wachsamem, bußfertigen und auf Gott ausgerichteten Leben.



Christus steigt hinab, um uns aufzurichten

Die Anastasis enthält eines der schönsten Bilder, die das Christentum dem Menschen je geschenkt hat.

Christus bleibt nicht fern von unserem Elend.

Er steigt hinab.

Er steigt bis zum Ort der Toten hinab.

Er tritt in die Tiefen ein.

Er zerbricht die Tore.

Er besiegt den Feind.

Und er streckt die Hand aus.

Zuerst zu Adam.

Dann zu Eva.

Und gewissermaßen zur gesamten Menschheit.

Auch zu uns.

Deshalb ist die Anastasis nicht nur eine Szene aus der Vergangenheit.

Sie ist eine Einladung an uns heute.

Vielleicht gibt es auch in deinem Leben etwas, das aufgerichtet werden muss.

Ein geistliches Leben, das kalt geworden ist.



Eine wiederkehrende Sünde.

Eine alte Wunde.

Eine verlorene Hoffnung.

Ein belastetes Gewissen.

Eine zerbrochene Beziehung zu Gott.

Schau nicht nur auf deine eigenen Kräfte.

Schau auf die Hand Christi.

Der gleiche Christus, der in die Tiefen hinabgestiegen ist, ist derjenige, der dem Menschen weiterhin sagt:

„Steh auf.“

Die Auferstehung ist nicht nur der Sieg Christi über seinen eigenen Tod.

Sie ist die Verheißung unserer eigenen Auferstehung.

Der heilige Paulus fasst es in Worten zusammen, die das ganze christliche Leben begleiten sollten:

„Wenn aber der Geist dessen in euch wohnt, der Jesus von den Toten auferweckt hat, dann wird er, der Christus Jesus von den Toten auferweckt hat, auch euren sterblichen Leib lebendig machen durch seinen Geist, der in euch wohnt.“

(Römer 8,11)

So kann der Christ dem Tod ohne Verzweiflung entgegensehen.

Er darf weinen, weil der Tod wirklich schrecklich ist.

Er darf leiden, weil die Trennung von den Menschen, die wir lieben, schmerzt.



Aber er muss nicht verzweifeln.

Denn **Christus ist in den Tod eingetreten und siegreich daraus hervorgegangen.**

Die Tore des Hades konnten ihn nicht festhalten.

Das Grab konnte ihn nicht festhalten.

Der Tod konnte ihn nicht besiegen.

Und seitdem kann jeder Christ voller Hoffnung die Worte der Kirche wiederholen:

Christus ist von den Toten auferstanden; durch seinen Tod hat er den Tod besiegt und denen in den Gräbern das Leben geschenkt.

Das ist die Anastasis.

Das ist das Herz von Ostern.

Und das ist auch unsere Hoffnung.

Christus steigt hinab, um uns aufzurichten. Christus stirbt, um unseren Tod zu zerstören. Christus aufersteht, um uns sein Leben zu schenken.

Das letzte Wort der Geschichte wird nicht das Grab sein.

Es wird **die Auferstehung** sein.