

Hochschulgottesdienst, 11.12.2016

Pfarrer Michael Seibt

EG 4,1-5 Nun komm der Heiden Heiland

Im Namen Gottes durch Jesus Christus im heiligen Geist.

„Bereitet dem Herrn den Weg. Alle Täler sollen erhöht werden. Und alle Berge und Hügel sollen erniedrigt werden, denn die Herrlichkeit des Herrn soll offenbar werden.“ Das ist ein Wort des Propheten Jesaja und der Wochenspruch für den 3. Advent.

In unserer Gottesdienstreihe über die „Kirche“ wirken heute Studierende aus dem Karl-Heim-Haus mit. Da Frau Dr. Conrad zur Zeit in Berlin tätig ist, habe ich für sie die Vertretung übernommen.

Psalm 25, EG 713

Ehr sei dem Vater

Eingangsgebet: ... (Studierende)

... In Stille verweilen wir in der Gegenwart Gottes ...

Er ist die rechte Freudensonn, bringt mit sich lauter Freud und Wonn, gelobet sei mein Gott. Amen

Lesung: Jesaja 9,1-2+4-6

EG 10,1-4 Mit Ernst o Menschenkinder (Wochenlied)

Predigt Galater 6,1-5

Der Predigttext handelt vom Umgang der Menschen in der frühen christlichen Gemeinde.

Liebe Brüder, wenn ein Mensch etwa von einer Verfehlung ereilt wird, so helft ihm wieder zurecht mit sanftmütigem Geist, ihr, die ihr geistlich seid; und sieh auf dich selbst, dass du nicht auch versucht werdest. Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen. Denn wenn jemand meint, er sei etwas, obwohl er doch nichts ist, der betrügt sich selbst. Ein jeder aber prüfe sein eigenes Werk; und dann wird er seinen Ruhm bei sich selbst haben und nicht gegenüber einem anderen. Denn ein jeder wird seine eigene Last tragen.

Liebe Gemeinde,

entlasten, nicht belasten, so lautet das Thema dieses Gottesdienstes.

Damit soll auf den Punkt gebracht werden, was Paulus im Brief an die Galater schreibt: „Einer trage des *anderen* Last.“ Liest man den ganzen Abschnitt aus dem Brief an die Galater, so fällt auf, dass am Schluss dennoch steht: „jeder wird seine *eigene* Last tragen“.

Wie fühlt es sich an, Lasten zu tragen - seien es eigene oder fremde? Lasten drücken uns nieder. Wir spüren das im Körper. Die Haltung ist gebeugt. Der Atem geht schwer. Die Muskeln sind angespannt. Es ist sehr anstrengend.

Sind wir belastet, fühlen wir uns ausgelaugt, ausgeliefert, atemlos, antriebslos, ausgenützt, ausgestoßen, ausweglos, erschöpft, bedroht, bedrückt, beklommen, besorgt, betrübt, blockiert, verspannt, verkrampft.

Ich halte einen Moment inne und lasse Sie die Last fühlen, die Sie möglicherweise hierher mitgebracht haben. Vielleicht gibt es auch im Moment keine Last. Dann spüren Sie einfach, wie Sie jetzt gerade hier sind. Oder Sie erinnern sich an eine Last, die Sie einmal getragen haben.

...

Bevor wir daran denken, die Last abzulegen oder loszuwerden, dürfen wir uns erlauben, sie zu fühlen. Ja, so ist das im Moment, ich fühle mich belastet.

Gerne wäre ich meine Last los; hätte gerne jemand, der sie mit mir trägt; möchte mich wieder unbeschwert fühlen, leicht wie eine Feder.

Aber so einfach ist das nicht. Man kann sich Belastungen nicht einfach wegwünschen.

Ich möchte Sie einladen, etwas genauer hinzuschauen. Was ist eigentlich das Belastende? Sind es die Umstände? Sind es die Menschen? Ist es der Beruf? Ist es die Krankheit? Ist es der Partner? Sind es die Kinder? Ist es die Schule? Ist es das Studium? Ist es die Kirche? Ist es die Politik? Sind es die Flüchtlinge? Ist es das Alter?

All diese Umstände und Menschen können zur Belastung werden, aber sie sind es nicht von sich aus. Sie werden es erst dadurch, dass wir sie als Belastung wahrnehmen. Die Last ist also eine Zuschreibung. Wir sagen: das belastet *mich*. Und damit stehen wir vor der Frage, wie wir unsere Lasten erschaffen durch unsere Reaktionen.

Keine Frage, es gibt Umstände und Ereignisse, die sehr belasten. Aber das Schwerste daran sind die Gewichte, die wir selbst noch drauflegen.

Das tun wir z.B. dadurch, dass wir uns dagegen sträuben, etwas Belastendes zu erleben. Wir denken z.B., wir könnten die Last nicht tragen oder würden unter ihr zusammenbrechen. Oder wir meinen, etwas nicht als belastend fühlen und erleben zu dürfen. Wir schämen uns vielleicht, ein Problem zu haben, wo andere keins haben.

Das Schlimmste an der Last ist nicht die Last selber, sondern dass wir sie gerne loswerden wollen. Zur Last kommt der Schmerz hinzu, sie nicht tragen zu wollen. Eine Strategie, sie loszuwerden, besteht darin, andere zu belasten, um sich selbst zu entlasten. Dann erklären wir etwas oder jemand objektiv zur Belastung, ohne die eigene Reaktion genauer anzuschauen. Auf diese Weise wollen wir vermeiden, etwas Belastendes erleben zu müssen. Das Nicht-Erleben-Wollen von Lasten *belastet* unsere Beziehungen und uns selbst.

Man hört in diesen Tagen immer wieder, unsere Welt sei aus den Fugen geraten. Es wäre präziser, wenn wir sagen würden, unsere Reaktionen auf die Welt sind aus den Fugen geraten. Die Welt ist wie sie ist. Sie war schon immer nicht wesentlich anders als sie heute ist.

In der vergangenen Woche wurde das Wort „postfaktisch“ zum Wort des Jahres gekürt. Das bedeutet, Gefühle und Stimmungen gelten mehr als die Wirklichkeit, wie sie ist. Die biegt man sich zurecht, bis sie zu den eigenen Meinungen und Vorurteilen passt.

Man wünscht sich eine andere Welt, ein besseres Leben und angenehmere Mitmenschen. Was geschieht, wenn man nicht bekommt, was man will? Kinder schreien dann und stampfen mit den Füßen. Erwachsene haben andere Möglichkeiten. Wenn Erwachsene ihr menschliches Potential nicht nutzen, erfüllen Wut und Hass ihre Herzen und die sozialen Netzwerke. Man erleichtert sich, indem man für belastende Gefühle eine Ursache da draußen sucht und findet. Ist die Ursache da draußen beseitigt, glaubt man, werde es einem wieder gut gehen. Aber dann geht es von vorne los.

Je mehr wir wollen, dass die Welt anders ist, desto ablehnender reagieren wir auf sie. Wir reagieren panisch, verallgemeinern, suchen Zuflucht bei einfachen Lösungen, schotten uns ab, flüchten in nationales Denken. Was also ist da eigentlich aus den Fugen geraten? Die Welt? Oder sind es wir selbst?

Genug zu den Belastungen. Wo ist das Entlastende?

Es beginnt paradoxerweise damit, anzuerkennen, dass es eine Last gibt. Viele Menschen haben wenig Zugang zu ihren Gefühlen. Sie fühlen nicht, dass sie etwas belastet. Sie haben gelernt, ihre Gefühle zu kontrollieren oder zu unterdrücken. Schließlich muss man ja funktionieren. Und heftige Gefühle stören und bringen einen durcheinander.

Die wichtigste Erlaubnis, die wir uns geben können besteht darin, zu fühlen, was uns belastet. In begleitenden Gesprächen mit belasteten Menschen geht es nicht darum, eine Lösung zu suchen oder die Belastung kleinzureden. Es geht auch nicht um Trost. Es geht darum, mit der Belastung zu sein, so gut es geht; sie zu erleben und zu fühlen. Es ist meine Belastung.

Wir sitzen dann da, manchmal auch in der Meditationshaltung, und erlauben uns, einfach zu sein mit dem, was ist. Ich habe schon oft erlebt, wie belastete Menschen dann sagen, jetzt sei es irgendwie leichter geworden.

Dabei hat sich nichts an den Umständen geändert. Was also ist geschehen? Das Gefühl hat Raum bekommen. Es durfte gefühlt werden.

Gefühle mögen es, wenn man sie fühlt. Sie sind ja auch dazu da, gefühlt zu werden. Ein schwieriges Gefühl, das gefühlt wird, bedankt sich dafür, indem es auf einmal nicht mehr so belastend ist.

Es muss aber belasten, solange man ihm nicht erlaubt, gefühlt zu werden. Dann muss es auf sich aufmerksam machen. Wenn wir versuchen, es zu kontrollieren oder zu unterdrücken, dann erleben wir das als Belastung. Der Körper verspannt sich. Wir sind bedrückt. Die Lebendigkeit geht verloren. Wir erstarren.

Das Fühlen von Gefühlen unterscheidet sich von der postfaktischen Berufung auf das Gefühl. Wer sich auf seine Gefühle beruft, sagt z.B.: „Was ich fühle ist die Wahrheit.“ „Mein Gefühl gibt die Wirklichkeit wieder.“ Und dann tun die Menschen, was sie fühlen. Ihre Taten sind aus der Wut und aus dem Hass geboren. Aber man hat das Gefühl nicht gefühlt, sondern ausagiert.

Beim Fühlen geht es darum, nichts mit dem Gefühl zu machen und nicht automatisch zu reagieren. Es geht nur um das reine Fühlen. Das sind wir nicht gewohnt. Wut z.B. ist ein Gefühl, das ins Handeln treibt. Die Wut nur zu fühlen, ohne aus ihr heraus zu handeln, erfordert große menschliche Reife. Die fällt uns nicht von alleine zu. Man muss sich das durch innere Arbeit erwerben.

Das Entlastende besteht darin, zum Belastenden freundlich zu sein. Die gute Nachricht ist: man kann Freundlichkeit üben. Üben heißt, sich durch Wiederholung ein Können zu erwerben, in diesem Fall die Kunst, annehmend und freundlich bleiben zu können, wenn uns das Leben etwas zumutet.

Evangelische Christen haben es nicht so mit dem Üben. Sie betonen mehr den Glauben. Macht das Üben nicht selbstgerecht?

Oder noch schlimmer: versucht man sich durch Übung nicht selbst zu erlösen, statt auf Gottes Gnade zu vertrauen?

Durch Übung verdienen wir sicher keine Gnade, aber wir erwerben die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu steuern.

Statt sie nach außen zu steuern und dort die Lasten zu bekämpfen, lenken wir sie nach innen und erlauben unseren Gefühlen, da zu sein.

Dann geschieht etwas sehr Interessantes. Die Gefühle erweisen sich als beweglich, sie verändern sich, sie bleiben nicht wie sie sind und vor allem: man kann sie aushalten. Man hat den Eindruck, die Lasten sind deutlich leichter geworden. Wir spüren, dass wir die eigene Last tragen können. Wir können damit sein.

Was heißt dann: „Einer trage des anderen Last?“ Ich übersetze es für mich so: einer helfe dem anderen, seine eigene Last zu tragen. Einer stelle dem anderen seine Aufmerksamkeit und seine Präsenz zur Verfügung.

Es geht nicht darum, dem anderen seine Last abzunehmen. Das würde die Helfer schnell überfordern.

Es geht darum, mit der eigenen Last präsent zu sein. Es gibt vielleicht keine Lösung, aber wenn wir präsent sind, kann sich etwas in uns lösen. Das Sein-Lassen und Geschehen-Lassen macht die Last leichter. Der Körper kann sich lockern. Der Atem fließt freier. Die Gefühle werden weicher.

Es strömt eine tiefe Freundlichkeit durch uns hindurch. Manche erleben das als eine Erfahrung Gottes. Und ja, warum nicht. Wir erleben, dass wir selbst die Qualität der Freundlichkeit, des Angenommen-Seins in uns tragen.

Wenn es nicht so streng klingen würde, dann könnten wir das mit Paulus als „Gesetz Christi“ bezeichnen.

Das Gesetz Christi ist ein Sein, kein Tun. Wir tragen die Qualitäten und die Haltung Jesu Christi in uns. Wir sind es. Es kann nur sein, dass wir den Zugang dazu verloren haben.

Dann ist es sehr entlastend, in der Begleitung einen Raum zu finden, in dem alles sein darf, ohne Bewertung.

In dieser Kultur des Willkommens und der Freundlichkeit sich selbst gegenüber werden aus Belastungen Herausforderungen und Aufgaben. Wir können uns ihnen stellen.

Entlasten, nicht belasten. Wie Jesus sagte: „Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“ (Mt 11,30). Amen

EG 7,1-5 O Heiland rei die Himmel auf

Fürbitten mit Kyrie EG 178.9

Wir beten – nicht um etwas von Gott zu erbitten. Wir beten, um uns zu ffnen für den Wandel unseres eigenen Bewusstseins.

In dir sind alle Lasten getragen. Mache unser Herz bereit.

Fürbitte 1

Kyrie EG 178.9

Fürbitte 2

Kyrie EG 178.9

Fürbitte 3

Kyrie EG 178.9

(Fürbitte 4)

(Kyrie EG 178.9)

Mitten in unseren Lasten lassen wir los. Wir lassen geschehen, was geschieht. Mögen wir in allen Dingen den göttlichen Grund in unseren Herzen erkennen, in dem alles getragen ist. Mögen wir den Advent Gottes in uns erleben.

Wir beten gemeinsam: Vaterunser

EG 20,1-6 Das Volk das noch im Finstern wandelt

Ansagen (ESG)

Segensstrophe: EG 20, 7+8