

## **Christmette an Heilig Abend, 24.12.2017, 22.30 Uhr, Stiftskirche**

Chor

Im Namen Gottes, durch Jesus Christus, im heiligen Geist. (gesungenes Amen)

Als aber erschien die Freundlichkeit und Menschenliebe Gottes, - da hatten wir tatsächlich Grund Weihnachten zu feiern. Seien Sie herzlich willkommen zur Christmette. Die Karte mit dem Engelmotiv an Ihren Plätzen begleitet uns durch den Gottesdienst und darf nachher gerne mitgenommen werden. Wir freuen uns, dass der Gospelchor Off Beat mit Kathrin Messner und Simone Herter am Klavier den Gottesdienst musikalisch gestalten.

Gemeindelied EG 33,1-3

Psalm 96, EG 738 – Ehr sei dem Vater

Gebet

Als aber erschien die Freundlichkeit und Menschenliebe Gottes, da wird so manches anders. Wir können aufatmen. Freundlichkeit durchflutet das Leben. Klarheit und Wahrheit lassen uns erkennen. Friede wird möglich. Wir feiern den frischen Anfang der Geburt Gottes in diesem Augenblick und in unserem eigenen Leben. Brich an, du schönes Morgenlicht und lass den Himmel tagen.

In Stille sind wir eins mit dir.

– stilles Gebet

Chor

Lesung: Lukas 2,1-15 (durch ein Mitglied des Chors)

Gemeindelied: EG 37,1-4+9

## **Predigt: Die innere Familie und das göttliche Kind**

Liebe Gemeinde,

wie können wir Weihnachten feiern?

Vor 50 Jahren als in Tübingen die Studenten rebellierten, verurteilte man das Weihnachtsfest als das bürgerlichste aller Feste des Establishments, das nur dazu diente, uns Sand in die Augen zu streuen, angesichts der weltpolitischen Lage. Auch heute spüren wir ein Zögern, ein paar Tage heile Welt zu simulieren und danach geht es so weiter wie immer.

Weihnachten kann ganz schön penetrant sein. Alle Jahre kommt es wieder. Und auch die Studenten von damals machten Pause mit der Revolution und saßen zu Hause unterm Christbaum.

Können wir das Fest so feiern, dass keine Festroutine aufkommt? Kann und darf das Weihnachtsfest auch etwas in uns berühren? Gehen wir auf irgendeine Art verändert aus dem Fest hervor?

Zunächst lädt das Fest zum Innezuhalten ein. Im beruflichen und privaten Alltag sind wir sehr gefordert. Manche kommen ganz schlapp in diesen Festtagen an und fühlen sich gestresst und überfordert. Das hört auch an Weihnachten nicht auf. Die Dynamik in den Familien geht ja weiter. Wir sehnen uns vielleicht nach besinnlichen Momenten, aber ausgerechnet an Weihnachten kommt es oft ganz anders.

Schauen wir genauer hin, merken wir, dass die Unruhe mehr von innen als von außen kommt. Wir tragen die Dynamik der inneren Familie in uns. Und diese innere Dynamik bildet sich dann auch in den äußeren Beziehungen ab.

Wir wollen unsere Ruhe und zugleich tönt es in uns: Du solltest aber, du müsstest aber und du hast noch nicht. Das schlechte Gewissen wird aktiv, verletzte Anteile wollen beachtet werden, einsame Stimmen rufen nach Trost.

Wir werden leicht von solchen inneren Stimmen vereinnahmt. Da gibt es zum Beispiel innere Kritiker, die sagen uns, was wir alles falsch machen.

Es gibt vernachlässigte innere Kinder, verletzte Anteile in uns, die wir verbannt haben.

Es gibt Manager oder Antreiber, die dafür sorgen, dass diese verletzten oder beschämten Anteile im Hintergrund bleiben. Nach außen sorgen die Antreiber dafür, dass wir ein ordentliches Bild abgeben.

Es gibt Anteile, die agieren wie die Feuerwehr und beschützen uns, wenn es zu heiß wird.

Dieses Konzert der inneren Stimmen ist zu jeder Zeit aktiv und gerade an Weihnachten spielt es mächtig auf. Nicht selten musizieren sie schräg und kooperieren nicht mit einander. Dann kracht es. Ein guter Dirigent könnte das Konzert vielleicht so gestalten, dass man gerne zuhört. Dann würden alle Teile des

inneren Orchesters eine wichtige Rolle im Konzert des Ganzen spielen. Wo aber ist dieser Dirigent?

Unsere innere Familie kennt noch etwas Anderes als seine Mitglieder. Das unterscheidet sich von diesen inneren Stimmen oder Anteilen dadurch, dass es selbst ganz still ist.

Man kann es als leeren Raum im Zentrum unseres Bewusstseins verstehen. Es ist der Ort, von dem aus wir schauen, daher hat er keine Form, es ist das Bewusstsein selbst. Manche nennen dieses Zentrum in uns auch das Selbst oder die wahre Natur. Ich nenne es manchmal die göttliche Gegenwart.

Wenn wir im Selbst oder in der göttlichen Gegenwart sind, dann geschieht das, was wir an Weihnachten feiern: das Kind wird geboren. Das Kind ist ein Symbol für Präsenz, für den kreativen Moment, für das Neue, das zur Welt kommt.

Im Selbst dirigiert die göttliche Gegenwart das Konzert der inneren Stimmen. Das bedeutet, der Dirigent ist nicht verschmolzen mit einem einzelnen Mitglied des inneren Orchesters. Der Dirigent musiziert selbst nicht. Er ist der Moderator des Ganzen. Er gibt die Einsätze. Er lässt einzelne Stimmen hervortreten und wieder zurücktreten. Von diesem inneren Ort aus können wir uns selbst und andere mit freundlichen und nicht-wertenden Augen sehen.

Die Engelkarte an Ihren Plätzen enthält einen biblischen Satzanfang: Als aber erschien die Freundlichkeit und Menschenliebe Gottes...

Das ist der Dirigent in uns. Die beiden schwebenden Engel auf der Karte sind Symbole für diesen Dirigenten, für das Selbst oder das göttliche Kind in uns.

Erstens: sie schweben. Das bedeutet, sie sind beweglich.

Zweitens: Sie haben Flügel. Das bedeutet, sie können fliegen. Wohin immer sie wollen.

Drittens: mit ihren Händen und Blicken zeigen sie, weisen hin und dirigieren.

Viertens: um ihren Kopf rundet sich der goldene Schein des Heiligen.

Wir alle tragen solche Engel in uns. Engel sind ein anschauliches inneres Bild für das, was ich gerade abstrakt das Selbst genannt habe.

Diese Engel in uns schweben über den Mitgliedern der inneren Familie. Sie sind reine Präsenz, göttliche Gegenwart, offen für alles, was sich zeigt.

Damit können wir in Verbindung sein, nicht nur zur Weihnachtszeit. Dann können wir die inneren Stimmen beobachten und erleben, ohne von ihnen vereinnahmt zu werden.

Wenn wir uns zum Beispiel ärgerlich oder traurig fühlen, dann haben wir oft den Eindruck, dass wir das sind. Wir sind Ärger oder Trauer. Wir gehen ganz in diesem Zustand auf. Dann haben diese inneren Stimmen das Dirigentenpult erobert.

Aus der Perspektive des Selbst ist es anders. Da merken wir, dass Ärger und Trauer erscheinen, dass wir es aber nicht sind.

Ein guter Dirigent weiß nun mit den Stimmen von Ärger und Trauer etwas anzufangen und wird sie einsetzen. Wenn am Pult aber der innere Kritiker sitzt, dann wird er möglicherweise die Traurigkeit und den Ärger unterdrücken wollen.

Darum ist es so wichtig, mit dem Selbst, dem göttlichen Kind in uns in Verbindung zu sein. Von diesem Ort aus werden die einzelnen Mitglieder unserer inneren Familie gewürdigt, sie bekommen ihre Aufgaben, aber sie beherrschen nicht das Ganze.

Weihnachten hilft mir ganz konkret, mich selbst durch das Leben zu begleiten und zu führen. Die Symbolik des Festes mit dem Kind und den Engeln stellt uns etwas sehr Kostbares zur Verfügung.

Die Festtage selbst erfordern oft eine besonders stabile Verbindung zum Dirigenten, denn in diesen Tagen sind die inneren Familienmitglieder oft sehr aktiv. Durch unsere familiären Begegnungen und Nicht-Begegnungen werden sie oft ziemlich dynamisch und dominant. Mit allen Folgen, die das haben kann.

In Verbindung mit dem Selbst erfahren wir tatsächlich Ruhe und Mitgefühl. Wir können dem inneren Theater zuschauen. Die besinnlichen Momente bedeuten dann nicht: ich will bloß meine Ruhe haben und nichts mehr wissen! Nein, sie sind klar, bewusst, neugierig, interessiert, vertrauensvoll, kreativ, nicht-

wertend, annehmend, freundlich, mutig und verbunden. Es herrscht sozusagen Stille mitten im Betrieb.

Wir alle haben die Natur des göttlichen Kindes, das sich absichtslos, frei und offen dem Leben in jedem Augenblick vertrauensvoll hingibt. Diese Natur lässt uns lächeln, stimmt uns milde und freundlich. Schauen Sie nur in einen Kinderwagen und denken an nichts, gleich verändert sich Ihre Stimmung, die verbissenen Lippen werden weich, die Härte verschwindet aus dem Gesicht.

Weihnachten ist immer in diesem Augenblick, er mag sein wie er will. Gott gebiert sich als mich und mich als sich, kann Meister Eckhart sagen. Dann ist Friede. Nicht nur ein geglaubter Friede. Dann bin ich selbst Friede.

Entfaltet sich dieser Geist des Friedens in uns, dann entfaltet er sich in der ganzen Welt. Denn wir sind alle miteinander verbunden und sitzen in einem Boot. Mit dem, was in uns lebt, stecken wir die ganze Umgebung an, die Familie, die Kolleginnen und Kollegen, die Nachbarn, die Kirchengemeinde und die Politik.

Schließen möchte ich mit einer Gedichtzeile von Rainer Maria Rilke, die es so ausdrückt: *"Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest. Und lass dir jeden Tag geschehen so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen sich viele Blüten schenken lässt."*

Gemeindelied: EG 30,1-3

## Fürbitten

Du göttliches Kind,  
ich stehe an deiner Krippe und sehe mich darin liegen.  
Deine Geburt, dein Mensch, deine Tochter, dein Sohn.

1 Wir bitten: öffne unser Herz für das Kind in uns. Lass die Engel über diesem Anfang schweben, der Geburt Gottes in diesem Augenblick. Öffne uns Herz, Sinne und Verstand, dich zu schauen in allen Dingen.

2 Schenk uns Achtsamkeit für unsere Gedanken, denn sie werden zu Worten. Schenk uns Bewusstheit für unsere Worte, denn sie werden zu Taten. Schenk uns Taten, durch die du in dieser Welt scheinen kannst. Wirke du.

3 Wir wissen uns verbunden mit den Menschen, den Tieren, der ganzen Kreatur in diesem Universum. Wir sind Sternenstaub, zusammengesetzt aus den Bausteinen des Lebens, neu komponiert zu einer wunderbaren Schöpfung. Wir staunen über den Einfallsreichtum und die Vielfalt des Lebens.

Du göttliches Kind,  
lass uns dich in uns schützen, damit du Gestalt annehmen kannst und wir zunehmen an Weisheit und Erkenntnis und wir alle deine Gegenwart in dieser Welt verkörpern.

Vaterunser

Chor  
Ansagen

Dank an Off Beat und Kathrin Messner und Simone Herter am  
Klavier

Anstelle von Kerzen, Karte als Weihnachtsgruß

Kollekte für Brot für die Welt

Herzliche Einladung zu den musikalischen Weihnachtsgottes-  
diensten am ersten und am zweiten Weihnachtstag jeweils um  
11 Uhr.

Gemeindelied im Stehen (Licht aus): EG 44,1-3

Segen

Chor oder Instrumental