

Gottesdienst in der DBK, 24.6.2018, 11.00 Uhr

Das Leben ist ein Gasthaus

Pfarrer Michael Seibt

Orgel

EG 449,1-4 Die güldene Sonne

Im Namen Gottes, durch Jesus Christus im heiligen Geist.

Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.

Der Wochenspruch weist auf das Thema dieses Sonntags. Kann es sein, dass wir gar keine Last tragen, wenn wir des anderen Last tragen? Kann es sein, dass wir nur das leichte und sanfte Joch Christi tragen, das unsere wahre Natur ist?

Psalm 19, EG 708

Ehr sei..

Die Himmel erzählen, die Tage sprechen und selbst die Nächte teilen es im Dunkeln noch mit. Eine Sprache ohne Worte verkündet still und dröhnend, was offenkundig ist. Die Sonne und die Enden des Universums sind erfüllt von Gegenwart, Wohlwollen und einem freudigen So-Sein aller Dinge, die uns an diesem Morgen staunen macht. Darum tragen wir leicht an deinem

Gesetz und keine Last will uns drücken, nicht einmal die Befehle des Herrn. Sie erfreuen das Herz und erleuchten die Augen.

In Stille lassen wir alle Dinge für sich selber sprechen. ...

Das Gesetz des Herrn ist vollkommen und erquickt die Seele.

Lesung: Johannes 8,3-11

EG 495, 1-4 O Gott, du frommer Gott

Predigt 1. Petrus 3, 8-15 a

8 Endlich aber seid allesamt gleich gesinnt, mitleidig, brüderlich, barmherzig, demütig.

9 Vergeltet nicht Böses mit Bösem oder Scheltwort mit Scheltwort, sondern segnet vielmehr, weil ihr dazu berufen seid, auf dass ihr Segen erbt.

10 Denn »wer das Leben lieben und gute Tage sehen will, der hüte seine Zunge, dass sie nichts Böses rede, und seine Lippen, dass sie nicht betrügen.

Liebe Gemeinde, schnell stimmt unser Verstand zu, wenn uns gesagt wird, wir sollten mitleidig, brüderlich, schwesterlich, barmherzig und demütig sein. Ja, das sollten wir.

Doch dann fangen die Schwierigkeiten an. Wie können wir so leben, wenn uns übel mitgespielt wird? Wie ist es möglich, die

Haltung zu bewahren, von der der Petrusbrief schreibt als wäre es ganz selbstverständlich, nämlich Böses nicht mit Bösem zu vergelten? Das ist eine zentrale Frage für unser Leben als Menschen. Denn es scheint kein Entrinnen aus dem Kreislauf zu geben, in dem das Böse fortwährend Böses zeugt. Aber es scheint nur so.

Mit Appellen, uns doch endlich freundlich und barmherzig zu verhalten, haben wir es lange versucht. Auf diesem Weg sind wir nicht wirklich vorangekommen. Vielleicht wird es Zeit, etwas Anderes zu versuchen.

Die Haltung, um die es geht, reicht tiefer. Dabei muss man über den Verstand hinausgehen. So hilfreich das Denken für die Bewältigung des Alltags ist, so sehr kann sich unser Kopf verrennen, wenn er meint, auch für die Lösung unserer emotionalen und zwischenmenschlichen Probleme zuständig zu sein. Seine schnelle Zustimmung zu allem Guten und Richtigen hilft leider nicht weiter.

Der Verstand teilt die Erfahrungen, die wir machen, in verschiedene Kategorien ein, und nennt die einen gut und richtig, die anderen böse und falsch. Schon die Voraussetzung, die der Petrusbrief hier macht, dass es nämlich ein wirklich Gutes und ein wirklich Böses gibt, ist problematisch. Das sind Konstruktionen des Verstandes, eine Folge der Bewertungen, die er vornimmt. Unser Denken nennt das so, aber das heißt noch lange nicht, dass es auch so ist.

Wenn das Denken etwas böse nennt, dann will es uns dabei helfen, vom Bösen zum Guten zu gelangen. Das Denken hat also gute Absichten. Deswegen mahnen manche religiösen und philosophischen Texte, wie auch der Petrusbrief, sich vom Bösen abzuwenden und dem Guten zuzuwenden. Doch wenn bereits die Voraussetzung nicht stimmt, wenn also die Einteilung in gut und böse nur eine gedankliche Konstruktion ist, was dann? Dann gibt es auch keinen Weg, der vom Bösen zum Guten führt. Und alle Appelle wären umsonst. Das bedeutet auch, wir Menschen sind weder gut noch böse. Wer oder was sind wir dann?

Wohin das Denken über die Wirklichkeit führen kann, beschreibt Paul Watzlawick in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“ sehr schön.

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor

er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel".

Das Spannende an dieser Geschichte ist, dass dieser Mensch nicht auf den Nachbarn reagiert, sondern auf seine Gedanken über den Nachbarn.

Es genügt bereits der Gedanke. Die Situation selbst ist überhaupt nicht bedrohlich. Mein Nachbar hat einen Hammer, den ich nicht habe, aber brauchen könnte. Dieser Unterschied ist der Auslöser für eine Gedankenkette, an deren Ende dieser Mensch den verdutzten Nachbarn beschimpft.

Es spielt also keine Rolle, ob eine Gefahr wirklich vorhanden ist, oder ob wir sie nur in unseren Gedanken konstruieren. In beiden Fällen reagiert unser Körper auf den Stress mit einem automatisch ablaufenden Programm, der Stressreaktion. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder können wir das Unangenehme oder Bedrohliche bekämpfen oder wir können davor fliehen. Im Alltag zeigt sich das als Widerstand oder als Vermeidung.

Der Mensch in Watzlawicks Geschichte entscheidet sich für den Kampfmodus. Er könnte aber auch in die Vermeidung gehen. Dann würde er künftig diesem Nachbarn mit dem Hammer, den er nicht leihen will, einfach aus dem Weg gehen. Er würde kein Wort mehr mit ihm sprechen. Und erst recht nicht mehr grüßen.

Beide Reaktionen kennen wir sehr gut.

Würde jemand verlangen, wir sollten in solchen Situationen brüderlich und schwesterlich handeln, so könnten wir das gar nicht tun. Denn es läuft eine automatische Reaktion ab, die nicht von der Vernunft gesteuert wird.

Weil diese automatische Reaktion so tief in unserem Körper verankert ist, reagieren wir auch dann automatisch, wenn ein einfacher Gedanke behauptet, es drohe eine bestimmte Gefahr.

Schauen wir noch einmal genauer auf diese Gedankenkette: Der Mensch hat etwas vor. Er braucht dafür einen anderen Menschen. Bereits auf dem Weg kommen ihm Zweifel. Der andere könnte mir ja vielleicht gar nicht helfen wollen. Es kommt eine Erfahrung von gestern hinzu: da grüßte der Nachbar nur flüchtig. Die Geschichte geht weiter mit dem Gedanken, der Nachbar könnte etwas gegen mich haben. Schließlich steigert er sich in den Gedanken hinein, dass Leute wie dieser Nachbar einem das eigene Leben vergiften.

Mit einem humorvollen Augenzwinkern erzählt Watzlawick, wie unser Denken das Böse konstruiert. Am Ende tun wir etwas, was überhaupt nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmt.

Wir handeln dann aber nicht böse, sondern lediglich verwirrt, das heißt, in einem Geisteszustand, in dem wir den Bezug zur Wirklichkeit völlig verloren haben. Macht der Mensch aus Watzlawicks Geschichte solche Erfahrungen regelmäßig, dann erlebt er chronischen Stress, kommt nicht mehr zur Ruhe, verliert das innere Gleichgewicht und wird früher oder später krank und

bekommt eine der vielen psychischen und körperlichen Krankheiten, die von chronischem Stress ausgelöst werden. Wir wissen, dass solche Krankheiten heute stark zunehmen.

Was also hilft?

Der Mensch in Watzlawicks Geschichte, könnte z.B. in dem Moment, wo er denkt, der Nachbar könnte mir seinen Hammer vielleicht gar nicht leihen wollen, innehalten. Er könnte bemerken: aha, da ist gerade ein Gedanke über den Nachbarn.

Mag sein, dass es so ist. Es kann aber auch anders sein. Er nimmt den Gedanken wahr als das was er ist, nämlich ein Gedanke, mehr nicht. Nun hat dieser Mensch eine Wahl. Er kann sich entscheiden, ob er sich weiter in den Gedanken vertieft. Dann fügt er noch weitere Gedanken hinzu, z.B. dass der Nachbar etwas gegen einen hat, dass er einem das Leben vergiftet, usw.

Oder aber, er entscheidet sich dafür, den Gedanken einfach nur zu bemerken. Dann er geht mit dem Gedanken, dass der Nachbar vielleicht den Hammer nicht leihen will, hinüber und fragt ihn trotzdem. Mag sein, er kann ihn im Moment entbehren, mag sein, er braucht ihn gerade selbst.

Er handelt dann also gerade nicht so, wie ihm der Gedanke es nahelegt. Er handelt entsprechend seiner ursprünglichen Absicht, nämlich ein Bild aufhängen zu wollen.

Der Mensch hat es also in der Hand, wie er mit dem Gedanken umgeht. Glaubt er dem ersten Gedanken, kommt ein Gedanke zum anderen. Am Ende ist das Leben zwar nicht böse geworden, aber doch sehr, sehr schwer.

Wenn wir also an dieser Stelle nicht sehr bewusst und wach sind, dann läuft das natürliche Programm der Stressreaktion ab, obwohl es nur ein Gedanke war, der es auslöst.

Es macht also einen großen Unterschied, ob wir wach und bewusst durchs Leben gehen, oder eingeschlafen und unbewusst.

Gewöhnlich sind wir eingeschlafen und unbewusst. Wir reagieren den Gewohnheiten entsprechend, die wir entwickelt haben. Wir haben ja alle unsere Geschichte und unsere Erfahrungen mit unseren Nachbarn und anderen Menschen gemacht. Laufend scannen wir die Wirklichkeit vor diesem Hintergrund und ordnen sie entsprechend der getönten Brille unserer Vorurteile.

Wir teilen die Erfahrungen ein in angenehm, unangenehm oder neutral bzw. uninteressant. Nach dem Angenehmen greifen wir, das Unangenehme bekämpfen oder vermeiden wir und das Uninteressante lassen wir links liegen. Wir wählen, was uns das Leben geben soll und lehnen ab, was es uns nicht geben soll. Aber das Leben tut uns in der Regel nicht den Gefallen, sich an unsere Wahl zu halten.

Das eigentlich hilfreiche Körperprogramm für die akute Stressreaktion wird sehr problematisch, wenn das Denken dieses

Programm vor seinen Karren spannt. Dann wird der Stress chronisch, mit allen Folgen, die das für unsere Gesundheit und Lebensqualität haben kann.

Man kann sich das bewusst machen, indem man sich selbst erforscht. Ich halte kurz inne und lade Sie ein, sich Ihr letztes unangenehmes Erlebnis in Erinnerung zu rufen. ... Wie haben Sie sich da gefühlt? ... Welche Reaktionen im Körper konnten Sie bemerken? ... Welche Gedanken sind Ihnen durch den Kopf gegangen? ... Welche Impulse sind aufgetaucht, was Sie jetzt tun sollten? ...

Im Körper zeigt sich vielleicht Anspannung. Schulter und Nacken verspannen sich. In Gedanken werden Maßnahmen eingeleitet. Der Kopf denkt zum Beispiel, ich halte es mit diesem Menschen nicht mehr aus. Die Gefühle sind in Aufruhr.

Tatsächlich ist nichts weiter passiert als dass der Nachbar einen Hammer hat, den ich nicht habe, aber brauchen könnte. Das kommt vor. Dieser Unterschied ist auch gar nicht das Problem. Der Mensch kommt in Stress, weil er seine Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken am liebsten gar nicht erleben will.

Also könnte es vielleicht helfen, wenn sich dieser Mensch tiefer auf seine momentane Erfahrung einlassen würde. Zum Beispiel innehalten, nichts tun und sich erlauben, genau das zu erleben, was er gerade erlebt und genau das zu fühlen, was er fühlt.

Er sitzt also 5 Minuten zu Hause in seinem Zimmer und merkt, was er gerade denkt, was er fühlt, und was er im Körper spürt. Er begegnet dieser Erfahrung wohlwollend und anerkennend. Das heißt, er bekämpft sie nicht und er vermeidet sie nicht.

So ist es gerade, er macht sich allerhand Gedanken über seinen Nachbarn. Der Körper verspannt sich, Gedanken jagen durch den Kopf.

Wenn dieser Mensch gelernt und geübt hat, wach und bewusst durchs Leben zu gehen, dann kann er erkennen, dass der Gedanke über den Nachbarn nur ein Gedanke ist. Er anerkennt wohlwollend, dass er diesen Gedanken denkt. Und er weiß, er wird trotzdem hinüber gehen und den Nachbarn fragen. Er stoppt die Gedankenkette und sagt dem Denken: an dieser Stelle ist jetzt Schluss, mein liebes Denken. Sei einfach mal still. Er richtet die Aufmerksamkeit für drei Minuten auf das Ein- und Ausströmen des Atems. Er atmet mit seinen Gedanken, dem aufkommenden Ärger, der Anspannung. Immer wieder bringt er die Aufmerksamkeit zurück zum Atem. So oft die Gedanken sich jagen, so oft lenkt er die Aufmerksamkeit zurück zu den Empfindungen der Bauchdecke, die sich hebt und senkt. So sehr der Ärger an ihm nagt, er sitzt für eine Weile ohne Reaktion da und lässt sich das fühlen. Die Verspannungen im Körper lösen sich von alleine, je mehr dieser Menschen sich und seine Erfahrung genau so sein lässt, wie sie ist. Der Körper fühlt sich verstanden: Ja, so ist das jetzt gerade.

Dann öffnet dieser Mensch sein Bewusstsein für den ganzen Körper und für alle Erfahrungen und auch für den Nachbarn. Er bemerkt seinen Gesichtsausdruck, der eben noch hart war. Jetzt spürt er, wie das Gesicht weich und sanft wird. Er überfordert sich nicht, lässt sich Zeit. Er reagiert nicht.

Später vielleicht gibt er eine Antwort, spricht den Nachbarn in Ruhe auf seinen Hammer an und stellt fest, dass der eigentlich sehr kooperativ sein kann.

Der Unterschied zum gewohnten Umgang mit dem sogenannten Bösen ist deutlich. Wir bekämpfen es nicht mehr länger da draußen. Wir bemerken stattdessen, wie Gedanken aufsteigen. In dem Moment, wo wir sie glauben, kommt es zu einer Kettenreaktion und es entsteht eine Geschichte von der Bosheit anderer Menschen. Aber das geschieht nur in uns, nicht da draußen. Das sogenannte Böse entpuppt sich als die Gewohnheit, Gedanken über etwas oder jemanden für bare Münze zu nehmen.

Diese Gewohnheit können wir beenden. Aber dazu braucht es Übung und etwas Disziplin, um dem Denken nicht auf den Leim zu gehen.

Den wohlwollenden Umgang mit allen Erfahrungen, bringt ein Gedicht zum Ausdruck, das dem Sufi-Meister Rumi aus dem 13. Jahrhundert zugeschrieben wird. Damit möchte ich schließen.

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus. Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht – auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle! Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist, die gewaltsam dein Haus seiner Möbel entledigt,

selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll. Vielleicht reinigt er dich ja für neue Erfahrungen.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit – begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle sind zu deiner Führung geschickt worden von weither.

Lassen wir noch einen Moment Stille einkehren bevor ich dann das Lied ansage.

...

EG 659, 1-4 Die Erde ist des Herrn

Gebet

Du bist die Quelle des Lebens und der Gastgeber für alles, was ist. Dein Wohlwollen lässt uns sein. Und alle Lebewesen. Deine Freundlichkeit lässt zu, dass wir alles erfahren, was das Leben uns schickt. Ob wir es mögen oder nicht.

Wir bitten um die Fähigkeit, mit dem Leben zu gehen und es von Augenblick zu Augenblick willkommen zu heißen.

Segen

Wir bitten um die Freiheit, nicht mehr zwanghaft denken zu müssen, wir könnten die Probleme durch unser Denken zu lösen.

Wir bitten um die Gabe der Kontemplation, des Lauschens und Schauens. Einfach zu **sein**, mit dem, was ist. **Einfach** zu sein.

Wir bitten um eine gute Verbindung zum eigenen Körper, damit wir spüren, was wir erleben.

Wir bitten um die Fähigkeit, angemessen handeln zu können wie es die Situation erfordert.

Wir bitten um den Frieden, der aus uns selber strömt, den du in uns hineingelegt hast.

Wir wissen nicht genau, von wem wir das alles bitten; wir bitten es im Nicht-Wissen und mit offener Weite und Bereitschaft dafür, dass es auch ganz anders kommen kann.

Vielleicht bitten wir auch uns selbst, doch endlich aufzuwachen aus dem Schlaf eines unbewussten Lebens und zu unserer wahren Natur zu erwachen.

– Vaterunser

EG 240, 1-3 Du hast uns Herr, in dir verbunden

Ansagen

Friedensbitte EG 421?