

15.Sonntag nach Trinitatis  
4.9.2016  
Predigt zu 1.Petrus 5,5c-11

Das Wort für den heutigen Sonntag steht im 1.Petrusbrief im 5.Kapitel. Die ersten Verse haben wir vorhin gehört – ich lese sie nochmals in etwas verkürzter und aktualisierter Version:

- 1 *Die Kirchenvorsteher(innen) unter euch ermahne ich [...]:*
- 2 *Weidet die Herde Gottes, die euch anbefohlen ist; achtet auf sie, nicht gezwungen, sondern freiwillig, wie es Gott gefällt; nicht um schändlichen Gewinns willen, sondern von Herzensgrund;*
- 3 *nicht als Herren über die Gemeinde, sondern als Vorbilder der Herde.*
- 5 *[...] Euer Umgang miteinander soll von Demut gekennzeichnet sein; denn **Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen schenkt er seine Gnade.***

Und dann geht´s weiter mit dem Predigtabschnitt für heute (Basisbibel):

- 6 *Beugt euch also demütig unter Gottes starke Hand.  
Dann wird er euch großmachen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.*
- 7 ***Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.***
- 8 *Bewahrt einen klaren Kopf, seid wachsam!  
Denn euer Feind, der Teufel, streift wie ein brüllender Löwe umher und sucht jemanden, den er verschlingen kann.*
- 9 *Leistet ihm Widerstand und haltet unbeirrt am Glauben fest!  
Ihr wisst doch: Eure Brüder und Schwestern in der ganzen Welt müssen die gleichen Leiden ertragen.*
- 10 *Gott hat euch in seiner großen Gnade zu seiner ewigen Herrlichkeit berufen. In der Gemeinschaft mit Christus habt ihr Anteil an ihr.  
Nur für eine kurze Zeit müsst ihr leiden. Dann wird er euch wiederaufrichten und stärken, euch Kraft und Halt geben.*
- 11 *Er regiert mit Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.*

Liebe Schwestern und Brüder,

1.

wie halten Sie es mit der Morgengymnastik?

Ich muss gestehen: Ich schaffe das einfach nicht!

Da liegt meine Yogamatte und die obligatorische „Blackroll“ (in unterschiedlichen Größen) für das nicht nur wohltuende, sondern wirklich notwendige „Faszientraining“ – und doch: Ich tue es einfach nicht! Nein, sondern ich warte, bis es nicht mehr anders geht.

Nach spätestens drei Wochen nämlich zwingt mich mein Körper in Gestalt von (Rücken-) Schmerzen in die Knie und zurück auf die Matte!

Es ist, als ob er mir sagt:

Du willst dich auf deine eigene Kraft verlassen – ich lasse dir alle Freiheit dazu. Aber du vergisst, dass dir Grenzen gesteckt sind.

Morgengymnastik ist eine Möglichkeit, um wach und für den Tag bereit zu werden. Der weitaus gängigere Weg ist es, auf die munter machende Wirkung einer Tasse Kaffee zu vertrauen. Menschen im Krankenhaus kann es passieren, dass sie eher unsanft geweckt werden durch die morgendliche Krankenhausroutine.

Aber wie auch immer man wach wird - wenn Sorgen drücken, dann sind sie meist schneller da und wach als unser Körper:

Denn Sorgen begleiten ins Bett und suchen uns mitten in der Nacht heim, sie rauben den Schlaf und erwarten uns am nächsten Morgen von neuem. Es kann sein, dass man irgendwann erschöpft eingeschlafen ist, und beim Aufwachen trifft es einen mit voller Wucht.

*All eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch* – dieses Wort aus dem 1. Petrusbrief lässt mich erst einmal durchatmen. Denn da ist keinerlei Vorwurf zu hören, dass sich jemand Sorgen macht. Sondern ganz im Gegenteil: „All unsre Sorge“ wird ernst genommen und nicht mit dem Verweis auf Gott und den Glauben einfach weggewischt. Der Verfasser dieses Briefes weiß darum, wie schwer eine Sorge drücken kann!

2.

Welche Farbe hätte nach Ihrem Empfinden die Sorge, wenn sie eine Farbe wäre?  
Die Sorge unterscheidet sich von der Trauer. Trauer wäre schwarz.

Ich denke, die Sorge wäre grau.

Grau wie die Tage, durch die du dich schleppst, wenn du nachts nicht schlafen konntest und wenn du morgens dasitzt in der verlassenen Wohnung.

Grau wie der Beton der Hochhausfassaden in der Vorstadt und wie die Zigarettenasche neben der Bank vor dem Jobcenter.

Grau wie der Staub, der sich an der Wand festgesetzt hat, oben, wo die Ecken mit der Decke zusammenstoßen. Du ahnst ihn hinter den Möbeln, die sie gleich hinaustragen werden. Er zeigt dir, wo die Bilder hingen, die Fotos aus besseren Tagen und der Schlüssel für den Wagen, den es schon lange nicht mehr gibt.

Grau wäre die Sorge, wenn sie eine Farbe wäre.

Oder blassgrün wie der Kittel, den sie dir anziehen für die bevorstehende Operation. Oder den sie dir reichen, wenn du durch die Milchglastüre eintreten darfst auf Intensiv, leise, als würde das Geräusch der Schritte die Dämonen der Krankheit wecken.

Sie röche nach Desinfektionsmittel und Plastikschläuchen. Sie klänge wie die Durchsage in einer fremden Sprache an einem Ort, von dem du wegwillst und weißt nicht wie. Sie summt leise wie die Apparate der Medizintechnik und rasselte wie der Atem der Patientin im Bett nebenan.

So wäre die Sorge, wenn du sie anfassen könntest:

Sie wöge so schwer wie die Notfallrucksäcke neben den Betten der Afrikaner in der Flüchtlingsunterkunft, die sie nicht vergessen dürfen in der Hektik der Nacht, wenn man sie holt und zurückschickt nach Italien oder Griechenland, weil der Grund ihrer Flucht nicht so schwer wiegt wie der Weg, den sie gingen.

Sie schmeckte nach kalten Pizzaresten und billigem Wein und morgens vor der Schule nach abgestandener Cola und Chips und was sonst herumliegt in der vermüllten Wohnung, in der Tag und Nacht der Fernseher läuft und wo es keinen Platz gibt zum Lernen und zum Spielen.

So wäre die Sorge, wenn man sie fangen könnte:

Wenn sie sich fassen ließe und greifen. Binden und aussperren. Und verjagen und vergessen. Wenn man die Sorge ent-sorgen könnte. So wie man den Müll entsorgt und die Klinikwäsche. Wenn man sie bannen könnte mit kleinen (Sorgen-)Püppchen und fangen mit Netzen und Perlen und Federn, die über dem Bett hängen und die Träume schützen sollen. Doch wer die Sorge fangen will, muss sie jagen - und kommt nicht hinterher.

3.

Wie schön klingt da doch unser Petruswort: „*All eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch*“! Dieser bekannte und vielfach auf christlichen Postkarten, Engeldarstellungen und Fischeaufklebern abgedruckte Vers sticht aus dem heutigen Predigttext hervor. Er beruhigt ungemein. Man kann sich entspannt zurücklehnen. Die Lasten, die man mit sich herumträgt, erscheinen leichter. Was uns auch bedrückt, welche Sorgen uns auch immer quälen: Gott sorgt für uns! Herrlich!

Ja, herrlich: Herrlich einfach! Herrlich weichgekocht und püriert! So aus dem Kontext gerissen ist das „Christentum light“: Einfach zu genießen, nicht schwer im Magen liegend! Aber was steht denn alles um diesen einzelnen, herrlichen Vers herum? Zumutungen! Provokationen - gerade für unsere aufgeklärten Ohren! Da ist vom Teufel die Rede! Von Demütigungen, Versuchungen und Leiden:

*Seid nüchtern und wacht! Denn euer Feind, der Teufel, streift wie ein brüllender Löwe umher und sucht jemanden, den er verschlingen kann.  
Leistet ihm Widerstand und haltet unbeirrt am Glauben fest! Ihr wisst doch: Eure Brüder und Schwestern in der ganzen Welt müssen die gleichen Leiden ertragen.*

Christsein erscheint im Kontext des ganzen Predigtwortes plötzlich als große Herausforderung und dauerhafte Belastungsprobe. Nichts Beruhigendes mehr!

Im Predigtwort sind Beruhigendes und Schreckliches miteinander verwoben: Der Autor dieses später dem Apostel Petrus zugeschriebenen Briefes an Christen in Kleinasien spricht auf zwei Ebenen gleichzeitig. Einer generellen zeitlosen und einer zeitgeschichtlichen Ebene am Ende des 1. Jahrhunderts nach Christus. Damals hatten Christen nichts zu lachen. Sie sahen sich stetigen Verfolgungen durch die römischen Herrscher und ihrer jeweiligen lokalen Statthalter gegenüber. Christ zu sein war kein Zuckerschlecken. Sich öffentlich zu diesem Aufrührer Jesus Christus zu bekennen, den römischen Staatskult mit seinem gottgleichen Kaiser und den zahlreichen Göttinnen und Göttern abzulehnen, führte nicht selten zu Verurteilung und Hinrichtung. Diese frühen Christen hatten es wirklich schwer. Aber sie haben es sich nicht leichtgemacht: Haben nicht nach außen hin den Staatskult anerkannt und ihre Taufe geleugnet. Nein, sie sind lieber in den Tod gegangen, wie die zahlreichen Märtyrer ihrer Zeit zeigen, als von ihrem Glauben abzuweichen. Kein „Christentum light“, sondern wahrer und standhafter Glaube! Sie konnten den zahlreichen Leiden widerstehen, sie konnten mutig sein, weil sie an die Botschaft Jesu Christi glaubten: *All eure Sorge werft auf ihn; denn Jesus Christus, Gottes Sohn, der den eigenen Tod überwunden hat, der sorgt für euch.*

Diese Zusage Gottes an uns gilt. Auch heute noch. Aber auch die Zumutungen und Provokationen im Kontext dieser Zusage gelten heute in veränderter Form wieder. Denn auch heute genügt es nicht die Zusage zu hören „Gott sorgt für dich“, um persönliche Sorgen loszuwerden! Das funktioniert genauso wenig wie ein tröstendes „Du brauchst doch keine Angst zu haben“, wenn man Angst hat. Dass man keine Angst zu haben *braucht*, weiß man selbst - aber man hat sie ja trotzdem, und gerade das macht einen so hilflos. *Wissen* allein genügt nicht, die Angst zu vertreiben. Es muss etwas mit einem geschehen, das die Angst tatsächlich vertreibt, es muss in einem selbst stattfinden und man muss selbst darauf kommen. Wenn man z.B. Höhenangst überwinden will, muss man das üben - so lange, bis man wieder ein gesundes Maß an Vertrauen und an Vorsicht gewinnt und so die Angst überwindet. Das ist richtig anstrengende und schwere Arbeit.

4.

So ist es auch mit dem Ablegen der Sorgen: Das *Wissen*, dass man Gott seine Sorgen anvertrauen kann und er sie für einen trägt, bringt die Sorgen nicht einfach zum Verschwinden. Auch hier muss sich etwas in einem selbst verändern. Und auch diese Veränderung braucht unseren Willen und braucht Übung.

Anders als viele gutmeinende Ratgeber, die einem sagen, man brauche sich nicht zu sorgen, speist uns der Predigttext nicht mit einem bloßen Spruch ab. Er gibt Hilfestellung, wie es gehen könnte, die Sorgen auf Gott zu legen. Der Rat, den er gibt, hat viel mit Morgengymnastik zu tun, zu der man so wenig Lust verspürt. Er lautet: *Beugt euch!*

Ach, das Beugen ist keine schöne Übung! Je älter und steifer man wird, desto schwerer fällt es, sich zu beugen. Vor allem fällt die Übung schwer, weil sie bedeutet, sich klein zu machen - kleiner, als man ist.

Eine Verbeugung ist eine Geste der Unterordnung. Wer sich vor einem anderen verbeugt, bringt damit zum Ausdruck, dass der andere einen höheren Rang hat, den man anerkennt; dass er über einem steht. Es ist keine Frage, dass man sich z.B. vor dem Bundespräsidenten verbeugen würde. Eine solche Verbeugung würde kaum jemandem schwer fallen - im Gegenteil, man fühlte sich geehrt und würde das Foto dieser Begegnung wahrscheinlich sogar an einem Ehrenplatz aufhängen. Als Studentin in Israel durfte ich einmal mit Bundespräsident Richard von Weizsäcker sprechen.

Es fällt nicht schwer, sich einer berühmten, wichtigen, mächtigen Persönlichkeit zu beugen. Da sollte es doch auch kein Problem darstellen, sich unter die starke Hand Gottes zu beugen - denn wer sollte mächtiger und wichtiger sein als Gott? - Nun, Donald Trump würde da vielleicht Einwände erheben, aber ihn wollen wir jetzt mal beiseitelassen.

Doch es gibt tatsächlich ein Problem: Wenn Sorgen drücken, ist von der starken Hand Gottes kaum etwas zu sehen und wenig zu spüren. Darum suchen sie uns ja heim, die Sorgen, bei Tag und bei Nacht, weil sie genau wissen: Niemand ist da, der sie vertreiben könnte.

*Bewahrt einen klaren Kopf und seid wachsam!* – heißt es im Petrusbrief. Die Sorge tarnt sich mit List. Wenn sie ein Tier wäre, wäre sie ein Löwe, der sich an friedlich weidende Gazellen anpirscht. Eine Bestie, die ihr Revier verteidigt und immer Ausschau hält nach neuen Opfern und leichter Beute. Sie fragt nicht danach, ob jemand besonders fromm ist oder anständig. Sie kümmert sich nicht um Alter und Herkunft, Rasse und Religion.

*Alles was ihr durchmacht, das leiden andere auch!* Euch ist kein schwereres Schicksal zuge-dacht und ihr habt es auch nicht leichter als andere. Euer Leben ist bedroht und gefährdet wie das aller Menschen. Krankheiten kommen aus dem Nichts wie der Krebs, dessen Scheren nach dir und deinen Lieben schnappen. Der Krieg ist eine wilde Bestie, vor der du fliehen musst. Die Depression fällt dich an wie ein Skorpion aus dem Hinterhalt und umklammert dich wie eine dicke Boa.

Dann brauchst du jemanden, der dir zur Hilfe eilt. Der für dich da ist, wenn du dich nicht wehren kannst. Der die Bestie ablenkt und dir den Weg freimacht. Der deinen Lebensraum schützt und deinen Schlaf behütet.

Wenn also Gottes starke Hand nicht zu spüren ist: Worunter soll man sich denn dann beugen, um seine Sorgen los zu werden?

Das Schlimme an der morgendlichen Gymnastik ist, genau besehen, nicht die Anstrengung, sondern die Überwindung, das wohlige-warme Bett zugunsten des harten, kalten Fußbodens

aufzugeben. Und wofür? Sind Gelenkigkeit und Fitness, die einem die Gymnastik schenkt, wirklich diese Mühe wert? Da dreht man sich doch lieber noch einmal im Bett um und wartet auf den Kaffee...

Sich unter Gottes Hand zu beugen ist auch so eine beschwerliche Übung, die keinen offensichtlichen Nutzen hat - denn welchen Sinn hat es, sich unter eine Hand zu beugen, die man nicht sehen kann?

5.

Damit der Glaube tragen und einem die Sorgen nehmen kann, muss man ihn üben. Zwar ist die Taufe alles, was zum Glauben nötig ist. Die Taufe allein genügt, damit unser Leben gelingt, damit wir sorglos, fröhlich und glücklich als Kinder Gottes leben können. Mehr braucht es nicht. Aber damit uns diese Tatsache trösten und sorgenfrei machen kann, muss man üben, üben und nochmal üben, sich darauf zu verlassen.

Noch einmal: Der Glaube, den Gott uns schenkt, genügt, damit unser Leben innerlich gelingt, auch wenn es im Äußeren nicht danach aussieht. Es braucht dazu keinerlei Zutun von unserer Seite, wir müssen dazu auch nicht *einen* Finger krumm machen. Aber damit wir selbst so sehen und glauben können, müssen wir das Vertrauen üben wie eine tägliche Morgengymnastik.

Und diese Vertrauensübung besteht darin, sich auf eine Hand zu verlassen, die man nicht sieht und die, so scheint es, auch nicht da ist. Es ist, wie mit verbundenen Augen an den Rand einer tiefen Schlucht geführt und aufgefordert zu werden, jetzt einfach weiter geradeaus zu gehen: Da sei ein Steg, schmal zwar und ohne Geländer, aber man käme darauf sicher auf die andere Seite.

Welches Vertrauen wäre zu einer solchen Überquerung nötig! Und wie schwer es ist, den Mut zu einem solchen Vertrauen aufzubringen! Wenn wir Gottes Hand weder sehen noch spüren, brauchen wir solches Vertrauen und solchen Mut! Beide sind nicht von heute auf morgen da, sondern wachsen langsam und brauchen Übung.

Beim Sich-Beugen unter die unsichtbare Hand Gottes geht es weniger um körperliche Gymnastik, sondern vielmehr um eine innere Haltung (die allerdings durch Gymnastik verbessert werden kann). Der Petrusbrief bezeichnet diese Haltung mit dem Wort *Demut*.

Demütig zu sein heißt nicht, mit gesenktem Haupt, eingezogenen Schultern und gebeugtem Rücken durchs Leben zu schleichen. Demut ist keine Körper-, sondern eine Geisteshaltung:

- Wer demütig ist, erkennt an, dass einen Größeren gibt, dem wir alles verdanken: Uns selbst und alles Leben.

- Wer demütig ist, setzt seine Fähigkeiten für ein größeres Ganzes ein: Für die Bewahrung der Schöpfung, für Versöhnung, dafür, dass Menschen sich geborgen und angenommen fühlen können.

- Wer demütig ist, dem fällt es nicht schwer, sich anderen zu beugen - nicht, weil er kein Rückgrat besäße, sondern weil er andere nicht für geringer hält als sich selbst und sich selbst nicht für schlechter als andere.

Wer seine Sorgen loswerden will, unterziehe sich dieser Glaubensgymnastik, übe Demut und Vertrauen. Das ist anstrengend. Es erfordert Ausdauer und Geduld. Oft fragt man sich, wozu man sich das antut und was es bringt.

Aber am Ende ist man (innerlich) etwas gelenkiger geworden, jedenfalls weniger ängstlich:

Man hat nicht gewartet, bis es nicht mehr anders geht.  
Nicht gewartet, bis Leib und Seele einem die Grenzen aufzeigen.

Sondern ICH habe eine Entscheidung getroffen:  
Nämlich mich auf diesen unsichtbaren Gott zu verlassen.  
Ihm mein Leben anzuvertrauen.  
Jeden Tag wieder.

Martin Luther sagt das so:  
*Ich habe heute viel zu tun, darum muss ich heute viel beten.*

Ich ergänze mit Dietrich Bonhoeffer (EG 637,2-3):  
Es drückt mich „böser Tage schwere Last“, darum muss ich mich jeden Tag in Gottes „gute und geliebte Hand“ begeben.

*Der barmherzige Gott aber, der uns in Jesus Christus berufen und uns die Ewigkeit ins Herz gelegt hat, der wird uns aufrichten und stärken, uns Kraft und Halt geben.  
Er regiert mit Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit.*

Amen.

Lied 074,1-4:  
*Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein.  
Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst.*