

Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben! Spr.14,30

Predigt am 12.01.2014 in der Braunschweiger Friedenskirche

Sabine von Krosigk

In der Novelle „Tod in Venedig“ von Thomas Mann ist die Hauptfigur, Gustav von Aschenbach, ein berühmter Schriftsteller. Sein Ruhm ist hart erkämpft. Von früh an war er auf Leistung verpflichtet, hat er nie die Bummelerei des Glücks gekannt, nur Selbstzucht und Selbstüberwindung. Ein solches Leben fordert seinen Tribut und als er erkrankte, äußerte ein feiner Beobachter: „Sehen Sie, Aschenbach hat von jeher nur **so** gelebt“ – und der Sprecher schloss die Finger seiner Linken fest zur **Faust** –, niemals so“ – und er ließ die **geöffnete Hand** bequem von der Lehne des Sessels hängen.

Eine fest geschlossene Faust oder eine gelassen geöffnete Hand

Die Faust will angreifen oder abwehren, will festhalten und durchsetzen, muss sich erst lösen, um etwas fassen zu können.

Die geöffnete Hand kann aufnehmen, zugreifen, sich nach oben öffnen, bitten und empfangen. Es ist eine aufnehmende Gebärde oder ein Loslassen.

Eine Geste der Verkrampfung und eine Geste der Entspannung, eine Geste der Verbissenheit und eine Geste der Gelassenheit. Was bestimmt mein Leben?

Gelassenheit – ein Sehnsuchtsbegriff

In unserer Gesellschaft der Erschöpften und Überforderten ist die Gelassenheit zu einem Sehnsuchtsbegriff geworden. Wie schön wäre es, wenn ich angesichts von einem vollen Terminkalender, unerwartetem Besuch und einem klingelnden Handy freundlich und innerlich cool – eben gelassen - bleiben könnte.

Eine ganze Ratgeberindustrie befasst sich mit Wegen, die zu mehr Gelassenheit führen können. Entspannungs- und Atemübungen helfen, Gedanken- und Verhaltenstraining ist wichtig, spirituelle Ansätze gehören auch mit zu der Angebotspalette, die in Büchern, Seminaren und Wellness-Wochenenden vermarktet wird.

Amazon → 1900 Ergebnisse zum Stichwort Gelassenheit! Vieles sind organisatorische Vorschläge, wie der Alltag besser zu regeln wäre, um damit in den ersehnten Zustand zu gelangen.

Wir sehnen sie herbei, die Gelassenheit und wenn wir selbst von Gelassenheit sprechen oder andere diesen Begriff verwenden, verstehen wir, oder besser gesagt, ahnen wir, was gemeint ist.

Man gibt sich betont oder scheinbar gelassen oder zeigt sich gelassen, es ist eine Form der Selbstdarstellung, mit der man sich von den jeweiligen Begebenheiten distanziert.

Sobald wir aber genau beschreiben wollen, was die Gelassenheit denn eigentlich ausmacht, wird es schwierig.

Dann kommen wir vielleicht weiter, wenn wir uns fragen, was denn das **Gegenteil von Gelassenheit** ist?

Im täglichen Überlebenskampf reagieren wir oft angespannt, hektisch, nervös oder gereizt, alles Gegenbegriffe zur Gelassenheit – hier geht es eher verbissen zu. Jeder von uns hat da so seine Baustellen im Leben.

Familiär gesehen sind es vielleicht die Kinder, die sich optimal entwickeln sollen und bei denen wir in der Erziehung alles richtig machen wollen. Da gibt es Kämpfe und Verbesserungen, um ihnen die vermeintlich optimalen Bildungs- und Fortkommenschancen zu eröffnen. Da gibt es Vergleiche und Eifersüchte, wer die besten Chancen hat.

Oder denken wir an den Druck in der persönlichen Karriereplanung, die berufliche Optimierung und die Steigerung des Verdienstes, die über ein erfolgreiches Leben entscheidet. Wer beruflich in Konkurrenz steht, weiß um den Kampf des Vorsprungs und der Anerkennung, der täglich ausgefochten wird.

Gottfried Keller beschreibt in seiner Novelle **Die drei Kammacher** eindrücklich und satirisch die Verbissenheit eines Konkurrenzkampfes.

Drei Kammacher arbeiten schon jahrelang in einem Kammachergeschäft. Der Inhaber kündigt an, dass er zwei der Gesellen entlassen müsse. Da keiner freiwillig gehen will, schlägt der Meister folgenden Wettkampf vor: Alle drei sollen ihre Sachen packen und am folgenden Tag einträchtig zum Stadttor hinaus wandern, etwa eine halbe Stunde lang. Dann sollen sie sich bei einem Schoppen Wein ausruhen, um danach in einem Wettlauf wieder in die Stadt zurückzukehren. Wer von den dreien den Meister als erster erneut um Arbeit anspricht, soll bleiben dürfen und das Geschäft übernehmen.

Als die Picknickzeit abgelaufen ist, rennen zwei der drei Gesellen los. Auf dem Weg zur Stadt haben sie sich nur noch gegenseitig im Blick, verhaken und schlagen sich, verbeißen sich ineinander und halten sich gegenseitig fest, so dass sie übereinander stürzen. Beide rufen: Lass los! Lass los! verlangen also vom anderen das, was sie selbst nicht können. Sie sind so ineinander verkeilt, dass sie am Haus des Meisters vorbeistürmen und sich zum gegenüberliegenden Stadttor wieder hinaus wälzen.

Die Verbissenheit entsteht immer da, wo ich um meinen Platz im Leben fürchte, wo ich denke, dass ich im Vergleich mit anderen zu kurz komme, andere wegbeißen muss, um zu meinem Anteil zu kommen. Das lernen wir von klein auf, weil es ein Grundprinzip unserer Gesellschaft ist. Das kann im direkten Kampf oder auch in subtiler Form geschehen, indem ich andere schlecht mache, um den Abstand zwischen ihnen und mir zu vergrößern.

Die Frage nach dem Platz im Leben wird von Paulus im Epheserbrief aufgegriffen und aus einer ganz anderen Perspektive beantwortet:

Schon vor Beginn der Welt, von allem Anfang an, hat Gott uns, die wir mit Christus verbunden sind, auserwählt. Wir sollten zu ihm gehören, befreit von aller Sünde und Schuld. Aus Liebe zu uns hat er schon damals beschlossen, dass wie durch Jesus Christus seine eigenen Kinder werden sollten. Dies war sein Plan, und so gefiel es ihm. Darum wollen wir Gottes herrliche, unverdiente Güte preisen, die wir durch seinen geliebten Sohn erfahren haben. Denn durch sein Blut, das er am Kreuz vergossen hat, sind wir erlöst, sind unsere Sünden vergeben, und das verdanken wir allein Gottes unermesslich großer Gnade. In seiner Liebe beschenkte er uns mit Weisheit und Erkenntnis seines Willens. Er hat uns seinen Plan für diese Welt gezeigt. Was bis dahin geheim war, wollte er durch Christus ausführen. So soll, wenn die Zeit

dafür gekommen ist, alles im Himmel und auf der Erde unter der Herrschaft Christi vereint werden. Weil wir nun zu Christus gehören, hat Gott uns schon im Voraus als seine Erben eingesetzt; denn was Gott einmal beschlossen hat, das führt er auch aus. Jetzt sollen wir mit unserem Leben Gottes Herrlichkeit für alle sichtbar machen, wie die wir schon lange auf unseren Retter gewartet haben. (Eph.1,4-12)

Wenn wir den Ablauf dieser Welt mit einem gigantischen **Monumentalfilm** vergleichen, dann gibt es einen Autor und Regisseur, der den gesamten Verlauf im Blick hat und die Spieler in ihre Rollen ruft. Dann kommt es nicht mehr darauf an, dass ich mich in diesem Film selbst verwirkliche und an meiner individuellen Bedeutung arbeite, sondern dass ich in dieser großen Geschichte Gottes meine Rolle be- und ergreife. Paulus spricht davon, dass Gott einen Plan hat, der sich durch die ganze Geschichte zieht und dass es sein Ziel ist, „alles im Himmel und auf der Erde unter der Herrschaft Christi“ zu vereinen. Wir **sind** schon als seine Erben eingesetzt! Wenn wir das begreifen, dann wissen wir auch, dass wir nicht zu kurz kommen.

Das hat für mich eine praktische Konsequenz im alltäglichen Leben.

Bsp. Kindergartenplatz, Berufstätigkeiten anderer,

Das hat auch Konsequenzen für unsere Zusammenarbeit hier in der BSFK. Wir sind hier beteiligt an einem Plan Gottes, der weit darüber hinausgeht, ob wir uns hier wohlfühlen und es uns geistlich nett eingerichtet haben. Wir haben hier in der BSFK eine gemeinsame Berufung, die Region geistlich zu erreichen, Menschen zu Jesus zu bringen, denn „wir sollen mit unserem Leben Gottes Herrlichkeit für alle sichtbar machen“. Nicht nur hier in der Kirche, nein an all den Plätzen, an denen wir beschäftigt sind, Kontakt zu anderen haben, anderen in unseren Berufen dienen, da soll Gottes Herrlichkeit zu erkennen sein.

Wenn wir uns so Gottes Spielplan überlassen, kommen wir aus der auf uns selbst bezogenen Verbissenheit heraus und erlangen eine tiefe Gelassenheit, auch da, wo es im Miteinander schwierig wird und es durchzuhalten gilt.

Gelassenheit – eine mittelalterliche Wortschöpfung

In der heutigen säkularisierten Bedeutung ist der ursprüngliche Sinngehalt des Wortes Gelassenheit verloren gegangen.

Der deutsche Mystiker und hochgelehrte Dominikanermönch Meister Eckhard (1260 – 1328) hat dieses Wort geprägt, das im Duden als **Gott-Ergebenheit** erläutert wird und eine zentrale geistliche Bedeutung hatte, die er in vielen Predigten aufgegriffen hat. Gelassenheit ist in seinem ursprünglichen Sinn eine Abwendung von sich selbst und den Dingen dieser Welt und eine Hinwendung zu Gott.

Aktive Handlung und passive Haltung ?

In dem Wort gelassen sein oder Gelassenheit ist ja das Verb **lassen** im Sinne von loslassen enthalten und damit ist eine aktive Handlung gemeint, eine Verantwortung, die ich im Umgang mit mir selbst habe. Sich selbst zu lassen bedeutet, nicht ständig um das eigene Wohl bemüht zu sein, sich nicht um sich zu drehen, sondern sich mit **einem willentlich getroffenen Entschluss der Berufung durch Gott zu überlassen**.

Im Matthäusevangelium wird davon berichtet, wie Jesus seine Jünger berief und wie sie dieses lassen praktizierten:

Als Jesus am See Genezareth entlangging, sah er zwei Brüder: Simon, der später Petrus genannt wurde, und seinen Bruder Andreas. Sie waren Fischer und warfen gerade ihre Netze aus. Da forderte Jesus sie auf: „Kommt mit mir! Ich will euch zeigen, wie ihr Menschen für Gott gewinnen könnt.“ Sofort ließen die beiden Männer ihre Netze liegen und gingen mit ihm.

Nicht weit davon entfernt begegnete Jesus am Strand zwei anderen Fischern, den Brüdern Jakobus und Johannes. Sie saßen mit ihrem Vater Zebedäus im Boot und flickten Netze. Auch sie forderte Jesus auf, mit ihm zu gehen. Da verließen sie das Boot und ihren Vater und gingen mit Jesus. Mt.4,18-22

Beeindruckend ist hier die Konsequenz, mit der die Jünger ihre materielle Existenz und auch ihre familiäre Bindung zurückstellen, um Jesus zu folgen.

Im Übertrag auf unsere Lebenssituation ist das eine echte Herausforderung, wenn wir nicht nur fragen, was unsere persönlichen, beruflichen und familiären Wünsche und Pläne sind, sondern mit einer inneren Offenheit und Bereitschaft fragen, ob Gott vielleicht eine ganz andere Berufung für uns hat. Ich habe in meinem Tagebuch einen Eintrag aus den ersten Jahren meines Christseins gefunden, da schreibe ich:

„Lieber Herr, ich weiß nicht genau, was ich eigentlich befürchte, wenn du redest. Vergib mir, wo ich Angst habe vor deiner Weisung, ich denke dann, dass deine Antwort mich in meiner Freiheit einschränken könnte. Darin verleugne ich dich und deine Liebe zu mir.“

Gelassenheit ist in diesem Sinn nicht etwas, was wir uns selbst geben können, sondern liegt in der Bereitschaft, sich zu überlassen. Die Gelassenheit wird dann zum Geschenk und als Gnade erfahren, dass wir einen Abstand zu unseren eigenen Bestrebungen und Vorstellungen gewinnen und im offenen Gespräch mit Gott klären können, was er für uns bereit hat.

Gott loslassen

Meister Eckhard geriet in einen bedrohlichen Streit mit der damaligen Kirche, den er nur überlebt hat, indem er zuvor verstorben ist. Er ging in seinem Nachdenken über das Loslassen nämlich soweit, dass er sich fragte, ob es nicht auch notwendig sei, Gott selbst loszulassen. Das ist auf den ersten Blick ein schockierender Gedanke, aber gerade die schockierenden Gedanken werfen ja manchmal auch ein neues Licht auf unsere eingefahrenen Denkmuster. Wenn wir wirklich bereit sind, Gott loszulassen, in den Bildern und Vorstellungen, die wir uns von ihm gemacht haben oder die uns von ihm übermittelt worden sind, dann kann es zu einer ganz neuen Begegnung mit ihm kommen. Dann glauben wir nicht länger an unsere Vorstellung von Gott, sondern wachsen in die lebendige Beziehung mit ihm hinein, in der uns Gott als der Lebendige so begegnet, wie er es will.

Der Prophet Elia aus dem AT macht ja eben diese Erfahrung, als er nach dem Sieg über die Baalspriester vor der Rache der Königin Isebel flieht und in der Wüste völlig erschöpft zusammenbricht.

Gott ist überraschend anders

Bisher hatte Elia Gott als einen **mächtigen, handelnden Gott** erfahren. Er hatte in der Hungersnot überlebt, hatte gesehen, wie sich das Mehl der Witwe vermehrte und ihr Sohn vom Tode erweckt wurde. Er hatte ein bestimmtes Bild von Gott, das er jetzt loslassen musste. Er erfährt, dass Gott auch ganz anders ist, als er es erwartet.

„Da antwortete ihm der Herr: „Komm aus deiner Höhle heraus, und tritt vor mich hin! Denn ich will an dir vorübergehen.“ Auf einmal zog ein heftiger Sturm herauf, riss ganze Felsbrocken aus den Bergen heraus und zerschmetterte sie. Doch der Herr war nicht in dem Sturm. Als nächstes bebte die Erde, aber auch in dem Erdbeben war der Herr nicht. Dann kam ein Feuer, doch der Herr war nicht darin. Danach hörte Elia ein leises Säuseln.“

Elia gelingt es, sich auf diese überraschende Begegnung mit Gott und sein Flüstern einzustellen. **Es ist auch für uns so wichtig, dass wir unsere Erfahrungen mit Gott immer wieder loslassen und uns darauf einstellen, dass er uns aktuell vielleicht anders begegnen wird, als wir es erwarten.**

Gott hat offensichtlich Freude daran, uns zu überraschen, vielleicht auch zu verblüffen, damit wir erwartungsvoll und nicht fordernd sind.

Wir hatten vor einigen Jahren ein Auto, für das wir selbst durch einen Umbau keine grüne Plakette mehr bekommen konnten. Ich machte mir Sorgen, weil es nicht mehr verkäuflich war, wir aber zu einem Automatikgetriebe wechseln mussten. Wir sollte das finanziell zu stemmen sein? Dann wurde das Auto des Nachts gestohlen, wir bekamen das Geld von der Versicherung und irgendwo nützt das Auto nun noch jemandem.

Wir pressen Gott oft in unsere Vorstellungen von erwünschtem Handeln, auch unsere Gebete sind dann manchmal eher Handlungsanweisungen an Gott, und nicht das vertraute Gespräch mit ihm, wo ich ihm meine Sehnsüchte oder Ängste anvertraue, mich aber zugleich seinem Willen unterstelle. So wie Jesus es getan hat: „Mein Vater, wenn es möglich ist, gehe dieser Kelch an mir vorüber. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Häufig kommen wir in Krisen in unserer Beziehung zu Gott, weil er die Dinge nicht so tut, wie wir uns vorstellen, dass er sie tun müsste. Gott ist derjenige, der am häufigsten auf der Anklagebank sitzt. Dabei ist er der Regisseur und hat den Gesamtüberblick, er hat den Plan!

Am Leben Jesu ist doch auf jeden Fall auch zu sehen, wie schwer es Gott mit uns Menschen hat. Selbst die Jünger, die in seiner unmittelbaren Nähe waren, seine Wunder unmittelbar miterlebten, haben sein Anliegen, sein Vorgehen oder seine Haltung zu manchen Menschen nicht verstanden. Ich denke, Jesus war manchmal sehr einsam, weil er von unverständigen Freunden umgeben war.

Als die Jünger einmal vergessen hatten, Brot mitzunehmen, erinnerte Jesus sie daran, dass er mit fünf Broten 5000 Menschen gesättigt hatte und fragt: „Weshalb macht ihr euch gleich Sorgen, wenn einmal nichts zu essen da ist? Traut ihr mir so wenig zu? Werdet ihr denn nie zur Einsicht kommen?“
(Mt.16,8-9)

Gott zu lassen, bedeutet, ihm bedingungslos zu glauben, dass er Liebe ist! **Aber es bedeutet eben auch, zu akzeptieren, dass wir ihn nicht kontrollieren oder gar behaften können, wenn sein Handeln nicht unseren Plänen entspricht.**

Als ich in meinem Leben merkte, dass einige Dinge nicht so leicht sein würden, stand für mich eine vertiefende Bekehrung an: Herr, ich glaube dir deine Liebe, lasse meine Bilder von und meine Forderungen

an dich los und **überlasse mich** dir! Das war eine aktive Entscheidung, die unabhängig ist von dem, wie ich manche Dinge sehe und erlebe.

Dieses Lassen ist auch eine Haltung, die unabhängig ist von dem, was ich habe oder nicht habe. Wenn ich viel habe, bedeutet es, meinen Wohlstand zu lassen und Gott zu übereignen. Wenn ich wenig habe, Trauer oder Krankheiten mich belasten, dann liegt das Geheimnis der Nähe zu Gott ebenfalls darin, diese schweren Dinge Gott zu überlassen.

Es ist nicht einfach, diese Gelassenheit zu erlangen, und es ist auch nicht einfach, sie zu bewahren. Gelassenheit ist kein Zustand, dessen man sich gewiss sein kann. Es ist eine Haltung, die sich ständig erneuern, die ständig neu erworben werden muss. Es braucht die beständige Beziehung zu Gott, das offene Gespräch mit ihm, das sich ihm anvertrauen.

Ich kann mich noch gut an den amerikanischen Pastor Roland Brown erinnern, der in den siebziger Jahren auf einer Konferenz über seine Gebetserfahrungen berichtete, weil er unter einer massiven Flugangst litt und gleichzeitig die Berufung hatte, in der ganzen Welt als Redner unterwegs zu sein.

Er hatte ein Federmäppchen vor sich auf dem Pult, nahm es in die Hand und erklärte, das sei das Symbol für seine Angst. Er ließ das Mäppchen fallen, so wie er seine Angst vor Gott losließ. Der Flieger startete und er nahm das Mäppchen wieder in seine Hand. Er ließ es wieder fallen, nahm es wieder auf, ließ es los, nahm es wieder auf, ließ es los, nahm es wieder auf Wohl so an die zwanzig Mal.

Ich bin ihm bis heute dankbar für diese eindrückliche Demonstration, wie mühsam das Loslassen sein kann. So ein glaubensstarker Mann – und er war so ehrlich in seinem Unvermögen, sich wirklich dauerhaft Gott zu überlassen. So können uns manche schwere Dinge, Ängste, Krankheiten zum Segen werden, dass wir uns immer wieder Gott überlassen und in der Abhängigkeit zu ihm leben!

Gott als Hauptfigur in dem Film

Kommen wir zum Schluss noch einmal auf den Monumentalfilm als Gleichnis für den Ablauf in dieser Welt zurück. Wenn ich Gott nur als Regisseur sehe, dann kann ich mich selbst auch leicht als Marionette in dem großen Ganzen verstehen, der die Ideen des Meisters umzusetzen hat. Dann wäre Gott der unbeteiligte Produzent, dem das Schicksal der einzelnen Mitspieler nur als Stoff seiner Geschichte dient. Gerade an dieser Stelle müssen wir das gängige Bild der Filmproduktion verlassen, denn: Gott ist durch Jesus Christus in die Geschichte eingestiegen. Er hat sich mit seiner ganzen Liebe und Hingabe für uns hineingeworfen, um uns zu sich zurückzuholen. Er trägt in der Geschichte die Lasten und zahlt den Preis. Wir spielen unter seinem Schutz und mit Hilfe seines Geistes unseren Part und können uns darin ihm und seiner Regie überlassen. Das ist die Grundlage für unser in ihm gelassenes Leben, wie es auch in **Psalm 131** beschrieben ist:

Zufrieden bei Gott

1 Herr, mein Herz ist nicht erfüllt von Stolz, auch schaue ich nicht überheblich auf andere herab. Ich erstrebe nicht hohe Ziele, die zu vermessen für mich wären.

2 Vielmehr habe ich meine Seele besänftigt und beruhigt. Wie ein gestilltes Kind an der Brust seiner Mutter, so zufrieden ist meine Seele

3 Israel, hoffe auf den Herrn jetzt und für alle Zeit!