



---

18. Sonntag nach Trinitatis

16. Oktober 2022

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit Euch allen, Amen.

„Achtsamkeit“ – das Wort gehört schon seit längerer Zeit zu besonders hoch geschätzten Fähigkeiten, die in bestimmten Szenen propagiert und gelehrt werden, vornehmlich östlicher, buddhistischer, aber auch westlicher, spirituell divers geprägter Kreise.

Dabei bezeichnet Achtsamkeit gemeinhin einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers, seines Gemüts erfährt, ohne sich von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen ablenken zu lassen. Ohne an ihnen festzuhalten, über sie nachzudenken oder die eigenen Wahrnehmungen zu bewerten.

Achtsamkeitsübungen sollen bei Stressreduktion helfen und sogar Leiden vermindern können. So gibt es auch längst schon Apps, die „Achtsamkeit“ trainieren helfen und einen auf Knopfdruck erinnern, seinen Alltag regelmäßig zu unterbrechen oder per Hör- oder Sehipuls zu meditieren. Als eine Aufforderung zum Achtsamkeitstraining lese ich auch unseren heutigen Predigttext, den Abschnitt aus dem Epheserbrief, in dem der Briefschreiber allerdings nicht mit Wertungen spart und unmissverständlich darin ist, was es zu tun und zu lassen gilt.

Ich lese den Abschnitt aus dem Brief an die Gemeinde in Ephesus, Kapitel 5,15–20:

*„So seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise, und kauft die Zeit aus, denn die Tage sind böse. Darum werdet nicht unverständig, sondern versteht, was der Wille des Herrn ist. Und sauft euch nicht voll Wein, woraus ein unordentliches Wesen folgt, sondern lasst euch vom Geist erfüllen. Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen und sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.“*

Was hier beschrieben und als Anweisungen für die rechte Lebensführung empfohlen wird, ist für mein Empfinden den Fitness-, Wellness und Gesundheitstipps, denen ich auf meinen Streifzügen durch die Online-Plattformen der gängigen Tageszeitungen begegne, nicht unähnlich.

Sich unkontrollierten Alkoholgenusses enthalten. Sorgsam mit dem eigenen Körper und Geist umgehen. Dem negativen Einfluss der weltweiten Krisen und Anspannungen entgegenwirken, indem man lernt, sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Physisch wie psychisch entschlacken, Ordnung in seinem Leben halten. Heute käme wohl noch die Empfehlung zu regelmäßigem Digital Detox hinzu, dem teilweisen oder radikalen Verzicht auf die Nutzung digitaler Medien und elektronischer Geräte, um nicht den Verstand, den Kontakt zu sich selbst und der eigenen Umwelt zu verlieren.

Das allerdings, was in dem biblischen Text eine wirklich andere Sprache spricht, als ich sie heute lese und höre, ist, dass die Anweisungen zur rechten Lebensführung in unserer Zeit selten noch an eine Gruppe gerichtet sind. Geschweige denn an eine Gemeinschaft. „Seht sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt!“, wie es der biblische Briefschreiber empfiehlt, hieße wohl heute: „Sieh, wie Du Dein Leben führst!“ „Starte achtsam in Deinen Tag.“ „Halte zwischendrin immer wieder inne.“ „Nimm bewusst wahr, was Dich umgibt.“ „Sprich Dein positives Mantra.“

Es mag auf den ersten Blick nichts mit unserem Predigttext zu tun zu haben, aber diese Wende vom Wir zum Ich, die für unsere Zeit kennzeichnend ist, ist auch in vielen anderen Bereichen zu bemerken.

So traf ich letzte Woche auf der Treppe des Kirchlichen Verwaltungszentrums einen Mitarbeiter, der gerade von einem Treffen kam, auf dem entschieden wurde, dass wir als Kirchenkreis aus der Betriebssportvereinbarung aussteigen. Wegen mangelnden Interesses. Es wolle kaum noch jemand zu festen Zeiten in einer Gruppe auf der Alster mit anderen segeln oder sich zum Nordic Walking treffen. Selbst Trendsportarten wie Stand Up Paddling liefen nicht. Stattdessen ist der Zulauf zu den Mucki Buden groß. Jederzeit möglich, spontan planbar und gern nach persönlich erstelltem Trainingsplan. Auch an der Alster sehe ich mehr und mehr Einzelpersonen, die dort mit ihrem Personaltrainer trainieren.

Ich will mich über diese Entwicklungen nicht mokieren, kann ich doch an mir selbst beobachten, wie auch ich gerne in meinen Entscheidungen frei und autonom sein möchte, gerade weil ich es in unserer ausdifferenzierten Welt an so vielen Stellen eben auch nicht bin. Weil auch ich mich als Individuum wahrgenommen wissen möchte und es schätze, wenn Menschen über sich selbst als Einzelne entscheiden und sprechen können im Bewusstsein, dass ihre eine Sicht von vielen ist. Und trotzdem berührt mich, wie mich in meinem Nachdenken über die Empfehlungen des von unserem Alltag weit entfernten biblischen Schreibers, dass er sie an eine Gemeinschaft richtet. Und dass seine Empfehlungen voraussetzen, dass die Aufgaben, vor die die Adressaten gestellt sind, nur gemeinschaftlich zu lösen sind.

Uns von Gottes Geist erfüllen lassen. Einander helfen, achtsam unser Leben zu führen. Einander ermuntern mit Psalmen und Lobgesängen. Gott im Herzen „spielen“ und Dank sagen im Namen Christi. Wer wäre ich, wenn ich dazu Euch nicht hätte? Wenn ich nicht wüsste, dass ich Teil einer ja weltweiten christlichen Gemeinschaft bin und mich in diese einfädeln darf, wann und wo auch immer, um zu leben, was uns gemeinsam geboten ist. Sei es an diesem Morgen hier bei uns in St. Jacobi, oder an anderen Orten dieser Stadt, ja Welt, wo immer zwei oder drei in Jesu Namen versammelt sind. Weil mir in nicht gering zu schätzender Weise die Gemeinschaft in Christus hilft,

überhaupt leben zu können, was mich allein schnell überfordern kann. Was ich auf mich selbst gestellt auch schnell wieder vergesse oder nur nachlässig tue. All das, von dem ich doch eigentlich weiß, dass es mir hilft, um es auch mit schwierigen Situationen, Begegnungen, Lebensphasen aufzunehmen und in besonderen Herausforderungen zu bestehen.

Dabei ist mir bewusst, dass es den meisten Menschen darin anders ergeht. Es für mehr und mehr z.B. längst nicht mehr der sonntägliche Gottesdienst oder eine andere Form von Andacht ist, die ihnen hilft, dem Geist Gottes in sich Raum zu geben, wie es der Epheserbrief empfiehlt. Die vorziehen, in der Stille, allein ihr persönliches Klanggebet oder Herzensgebet zu singen und zu sprechen oder fern von überlieferten Worten und Klängen christlicher Prägung zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, zu innerer wie äußerlich erkennbarer Klarheit zu gelangen. Die zu diesem Zweck bereit sind, weite Wege und mitunter viel Geld zu investieren. Aber eben nicht als „Wir“, sondern als „Ich“. Weil sich durch die Säkularisierung, Partikularisierung und Individualisierung unserer Gesellschaft eben auch unsere Lebensentwürfe und Glaubensbiographien ausdifferenziert haben. So habe ich mich gefragt, ob es wohl überhaupt noch Lieder gibt, selbst unter uns, die heute hier versammelt sind, die für uns in gleicherweise gemeinschaftsstiftend sind. In denen wir uns einig wären, dass wir einander mit ihrer Hilfe ermuntern können? Dass wir durch sie Gott in unseren Herzen spielen?

Unter dem Nicht-Singen-Dürfen während der Pandemie haben viele von uns gelitten, aber unseren gemeinsamen Gesang hat es jetzt, wo es wieder geht, meiner Wahrnehmung nach nicht inniger gemacht. Vielleicht auch, weil unsere Stimmen älter und ungeübter geworden sind?

Dabei ist es ja nicht die Fülle oder Lautstärke, die von Innigkeit und Erbaulichkeit erzählen. Vielleicht darum hat mich wie andere überrascht, was vor wenigen Wochen geschah. Als sich ehemalige Jugendliche aus den Hochzeiten der Jugendarbeit in den 80er Jahren in St. Nikolai am Klosterstern nach Jahrzehnten wiedersahen und wir mit einer Andacht begannen. Zu Beginn aufgeregt, unruhig in den Kirchenbänken sitzend. Einander beäugend, ob wir uns wohl noch erkennen. Manche auch, die fast peinlich berührt schienen, weil entwöhnt vom gottesdienstlichen Ritual. Dann aber brauchte es nur wenige Töne, ein paar Takte, und wir waren drin und sangen: „Der Himmel geht über allen auf“, „Laudate omnes gentes“. Die einfachen vertrauten Melodien, die wir von früher kannten. Die für uns alle, auf unterschiedliche Weise aufgeladen waren von Erinnerungen. Und wir wurden unverhofft eins in dem Gesang der Lieder, von denen die meisten von uns nicht wussten, dass sie sie überhaupt noch konnten. Momente voller Gänsehaut, bei manchen sogar Tränen, weil uns ein alter, vertrauter, aber schon lang nicht mehr bewusst gefühlter Geist erfüllte, der uns verband, ohne dass es dafür Vorsätze gebraucht hätte.

Solche geisterfüllten Momente kann man nicht machen. Sie sind nicht zu programmieren oder durch Knopfdruck herzustellen. Aber ich glaube, wir können sie erwarten. Und wir können dafür üben. Und uns offenhalten, dass wir sie nicht verpassen, wenn sie uns geschehen. Weil wir sie brauchen, um in unserem Alltag und vielfach herausforderndem Leben zu bestehen und uns zu freuen und Gott zu danken für all das Gute, was uns auch in Krisenzeiten geschieht.

So wünsche ich uns allen, jeder und jedem Einzelnen von uns, solche Momente und Erlebnisse, in denen wir uns ähnlich der im Epheserbrief empfohlenen Weise als Teil einer Gemeinschaft erfah-

ren. Einer Gemeinschaft, die uns stärkt und trägt und ermutigt, den Mund voll zu nehmen - voll Lob und Dank, Klarheit und Lebensfreude.

Und der Friede Gottes, der höher ist als all unsere Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus, Amen.