

Predigt von
Pastor Bernd Lohse



St Jacobi

4. Sonntag vor der Passionszeit

1. Januar 2019

Predigttext: Markus 4,35-41

Die Gnade unseres Herren Jesus Christus
Die Liebe Gottes
Und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes
Sei mit uns allen. Amen

Liebe Gemeinde,

Genug ist genug! Jesus braucht eine Pause.

Den ganzen Tag über hatte er gepredigt, mit den vielen Menschen gesprochen, Bibel ausgelegt, sich Sorgen und Fragen angehört.

Diese vielen bedürftigen Menschen, ihre Not und Sehnsucht, ihre Fragen, Zweifel und auch die anstrengende Verehrung... Er war leer, jetzt muss er wieder Kraft tanken.

Deshalb sagt er zu seinen Freunden: Lasst uns auf die andere Seite des Sees fahren.

In die Gaulanitis, das kaum besiedelte Ufer unterhalb der Golan-Berge.

Weg von den Massen! Pause, Abstand, Distanz...

Unser Bibeltext beginnt damit, dass Jesus auf seine eigenen Kräfte achtet...

Er weiß: ein ausgebrannter Messias wäre keiner, der anderen Kraft geben könnte.

Und so steigen sie ins Boot und lassen Kapernaum oder Magdala hinter sich.

Einige Menschen folgen ihnen mit Booten.

Doch Jesus macht Messias-Pause und legt sich schlafen hinten im Boot.

Allein der Anfang unserer Geschichte berührt mich, denn er weist auf die Kraftquelle, die auch ein Messias braucht; Jesus geht achtsam mit sich um.

Schauen wir auf seine Jünger/innen, die mit im Boot sind:

Sie sind anders, eher normal, so wie wir - noch ganz aufgewühlt von den Massen.

Was sie alles erlebt haben in diesen Tagen!

Zuviel, es ist zuviel gewesen und sie können es nicht fassen und fragen sich: wie sollen wir das alles schaffen? Uns um alle kümmern? Alles verkraften?

Zuviele Menschen wollen zu Jesus, zu viel geistliche Not, zuviel Krankheit und Elend... Und dann all die Hoffnungen – was ist wenn wir sie enttäuschen?

Was die Jünger/innen umtreibt, gleich einem Wirbelsturm; wie Wellen brechen die Gefühle über sie herein und sie reden sich gegenseitig in Rage.

Zuviel ist zuviel.

Und dann auch noch einer dieser Fallwinde von der Gaulanitis her, die das galiläische Meer aufwühlen... erinnern sich: wie oft wurden sie von diesen Winden überrascht.

Früher wären sie umgekehrt, nach Kapernaum zurück gefahren, in den sicheren Hafen... oder nach Migdal.

Doch jetzt sind sie mitten auf dem See... Das Kopfkino setzt ein: Hat nicht der Sturm schon viele Fischer das Leben gekostet!

„Jesus! Jesus, Wach auf! Wir gehen unter!“

Doch der schläft in Seelenruhe... „Jesus, willst, dass wir sterben?!“ Angst, Panik...

Zuviel, überbordende Sorgen, Ängste... das kennen wir?

Zuviele Stimmen und Gedanken in uns, Bedenken, Zögern, Zweifel...

Und manchmal fühlt es sich, als gingen wir unter oder brennen aus... Burn Out.

Gerade bei Menschen in helfenden Berufen oder Engagements kommt es häufig vor.

Jesus schläft hinten im Boot – in Seelenruhe. Auch mitten im Sturm.

Die Jünger/innen haben es ja erlebt: immer wieder zog er sich zurück zum Beten...

Jesus suchte einsame Stellen auf... fuhr auf den See, setzte sich auf einen Berg.

Atmen- einatmen, ausatmen, hinspüren... Gott ansprechen und sich ansprechen lassen von Gott... Raum schaffen für die Seele... Beten...

In der Stille kann die Seele wieder lauschen und Kraft finden.

Unruhe, Druck, Lärm, Drängen – das kostet soviel Kraft und du drehst dich immer nur im Kreis...

Wenn er zurückkehrte aus diesen stillen Zeiten, aus der Ruhe, dann strahlte Jesus eine große Gelassenheit und Kraft aus. Dann war er ganz bei sich und bei Gott...

So auch jetzt inmitten des Sturms.

Und er steht auf, ohne ein Wort, stellt sich in den Sturm und macht eine besänftigende Geste – Allein das zu sehen, tut gut. ... „Schweige! Verstumme!“

Jesus ist der Gottesmann, dem sogar die Naturkräfte gehorchen...

Diese Ruhe und diese Kraft, – da hört der Sturm auf bedrohlich zu sein, der Wind wird zum Lüftchen und die Angst verwandelt sich in Mut...

Alles kann anders sein, als ich es gelernt habe und die Ängste können ihren Grund verlieren..

Eigentlich wissen wir's und zitieren: In der Ruhe liegt die Kraft.

Wir wissen es, aber glauben wir diesem Satz? Trauer wir ihm oder der Angst.

Dieser vertrauten Angst, auf die wir mit Machen, Agieren, noch schnellere Umdrehungen reagieren?

Und aus der Angst wird Aggression, Anklage, Jammern...

Vielleicht sagen wir sogar: wenn es Gott überhaupt gibt, dann schläft er.

Doch: auch der schlafende Gott ist ein wirksamer.

Unser Bibeltext zeigt uns einen Weg aus der Beschleunigung, der Angst und der Sorge heraus zu finden, glaube ich.

Das Wunder der Sturmstillung – es will auch mitten unter uns geschehen.

Habt ihr denn noch keinen Glauben? Und haben wir?

Jesus zeigt uns die tiefe Kraft der Spiritualität, die Quelle der Achtsamkeit:

- In die Distanz gehen – Raum schaffen zwischen sich und die Bedrängnis / die Bedränger
- Aus der Distanz auf das Ufer der Sorgen schauen (Meta-Ebene)
- Und dann: Stille – das Ruhekissen – sich die Pause, die Auszeit gönnen, mitten im Sturm. Wo oder was könnte mein Ruheort sein?
- Nicht immer noch mehr tun, agieren, reden, befehlen, schreien... nicht mehr Umdrehungen, sondern massiv weniger
- Zur Stille ins Schweigen kommen und bewusst atmen.
- Und schließlich, die Dinge aus der Hand geben in Gottes Hände und beten – ihm sagen, was ich loswerden möchte... Vertrauen, dass Gott hört...
- Und so lerne ich, mich überlassen zu können und darauf zu vertrauen, dass Gott schon da ist, mitten im Sturm oder schlicht überall

So wie Hölderlin einst dichtete:

Nah ist

Und schwer zu fassen der Gott.

Wo aber Gefahr ist,

wächst das Rettende auch.

Und dann kann ich spüren, wie ich wieder handlungsfähig, kräftig werde, vielleicht sogar so, dass ich wie Jesus den Sturm bedrohe und er wird zum Lüftchen...

Dann pustet mich nichts mehr so leicht um.

In der Ruhe liegt die Kraft... Im Gebet ist das Rettende schon nah.

Glaubt ihr's oder doch noch nicht?

Ich glaube, dass man es erfahren muss. Die Weisheit der Spiritualität kann man nicht verstehen, aber erfahren.

So wie die Jünger*innen um Jesus... Und dann haben sie es weitergetragen, auch die Frage: Und wo könnte dein Gebetsort sein, wann deine Auszeit?

Amen