



13.04.2014

Harald Kluge

„macht müde und mutlose Seelen munter“

Schriftlesung Jesaja 50

4 Gott, der Herr, gibt mir die richtigen Worte, damit ich erschöpfte Menschen zur rechten Zeit ermutigen kann. Morgen für Morgen weckt er mich, und dann höre ich zu: Der Herr lehrt mich wie ein Lehrer seinen Schüler. 5 Ja, Gott, der Herr, hat mich bereit gemacht, auf ihn zu hören. Ich habe mich nicht gesträubt und bin meiner Aufgabe nicht ausgewichen.

10 Erschreckt nicht, ihr Menschen, die ihr an den Herrn glaubt und auf die Worte seines Boten hört! Erschreckt nicht in dunklen Tagen! Verlasst euch auf den Herrn, auch wenn ihr nirgends einen Hoffnungsschimmer seht, denn er hält euch fest!

Predigttext Hebräer 12, 1-3

Darum wollen denn auch wir, die wir von einer solchen Wolke von Zeugen umgeben sind, alle Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umgarnt. Wir wollen mit Ausdauer laufen in dem Wettlauf, der noch vor uns liegt, und hinschauen auf den, der unserem Glauben vorangeht und ihn vollendet, auf Jesus, der im Blick auf die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldet, die Schande gering geachtet und sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat. Denkt doch an den, der von Seiten der Sünder solchen Widerspruch erduldet hat, damit ihr nicht müde und mutlos werdet.

Liebe Mitmenschen!

Müde und matt. Mutlos und satt. So lässt sich doch die heutige Zeit charakterisieren. Immer mehr Leute reden davon, sie seien vollkommen erschöpft und sind unverständlicherweise noch stolz darauf. Dabei müssen sie keine Banker, Fond-Manager, Bauleiter, Architektinnen, Ärzte, Polizistinnen, Krankenpfleger oder

Lehrerinnen fragen. Auch Hausfrauen, prozentual wohl noch mehr von den Hausmännern und selbst Schülerinnen sind vor dem Ausbrennen oder vor den psychischen Ticks bei zu großem und anhaltendem Stress nicht geschützt. Ritzen, Saufen, Raufen oder andere Verhaltensauffälligkeiten nehmen zu. Und nun auch noch ganz zeitig in Kindergärten sind die Kindergartenpädagoginnen und nun selbst schon die Kleinstkinder sollen Burnout-gefährdet sein. Was läuft da schief?

Es ist was faul im Staate Österreich. Über die Probleme wird ja oft gar nicht gesprochen. Ein bisschen mehr Unangepasstheit und Rebellion unter der wär da doch nicht übel bei Schülern und Studentinnen. Damit wir in unserem Leben nichts versäumen schaltet sich die Mehrheit der Leute online. Wer von ihnen hat gerade sein Handy an? Und wer hat es vielleicht gar nicht erst mit in den Gottesdienst genommen?

Offline zu sein, ist schon der Ausnahmezustand und eine Woche ohne Handy hat – so meinen die Psychologinnen – schon Ähnlichkeit mit kaltem Entzug. Die Hände fangen an zu zittern. Man kreist mit seinen Gedanken darum herum, dass doch jemand anrufen könnte, sich auf Facebook die tollsten Runden treffen und ein Tag ohne Twitter ist wie das Fehlen von Vogelgezwitscher an einem Frühlingmorgen.

Gespannt mit seinem iPhone sitzt er da und wartet auf ein Sumserasassa ... Immer gespannt zu sein, angespannt zu sein fördert die Erschöpfung, ständig bereit zu stehen, bereitet Kopfschmerzen. So gehen Firmen eben dazu über, ihren Angestellten die Verwendung des Firmenhandys und des Firmenmailsystems zu untersagen. Chefetagen überlegen, ihre Dienstnehmer zur Ruhe, zum Abschalten, zum Offlinezustand zu nötigen. Toll, wenn so ein Pendel von weiter, höher, schneller und besser zurückschwingt, wenn wir merken, wie krank und kaputt wir dadurch in Gefahr stehen zu geraten.

Wer fällt nicht abends völlig erschöpft ins Bett? Und rechnet damit, dass der nächste Tag ebenso anstrengend sein wird. Wer denkt nicht daheim an die Arbeit? Berufliche Arbeit oder auch Hausarbeit? Die Nachmittagsruhe wird schön langsam, ganz langsam wieder in. Nicht ein kleines Mittagsschläfchen, nein eine Einheit Power-Napping, kräftigendes Nickerchen zum Auftanken der Batterien und Lebensgeister und dann weiter geht's mit der Arbeit. Betriebsamkeit rund um die Uhr ist das Ideal. Ideal ist das halt nicht.

Ein Lob auf die „Zigarettenpause“ wird da selbst von Ärzten schon angestimmt, damit wir wieder anfangen, eine Ruhe zu geben. Die Rauchpause auf dem Balkon – auch ohne Zigarette - gibt mir die Möglichkeit, eine kurze Pause dazwischenzuschalten. „Wer rastet, der rostet“ heute nicht mehr, sondern es gilt: „Wer rastet, der ist schon so gut wie tot!“ Das hält keiner länger durch. Das verschleißt den Geist und den Körper. Da beflügelt mich auch kein Energydrink dann mehr.

Woher kommt mir dann neue Kraft zu? „Erhöre, Gott, mein inniges Gebet, denn deine Güte spendet Kraft den Armen!“, heißt es in Psalm 69,7. Es finden sich unzählige Stellen in der Bibel, die von Mut und Stärke, von neuer Kraft und Hoffnungsaussichten sprechen. Eine Ermahnung, nicht müde zu werden ist diese Stelle im Hebräerbrief 12: „Darum wollen denn auch wir, die wir von einer solchen Wolke von Zeugen umgeben sind, alle Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umgarnt.“

Die Erfahrungen, die wir im Leben so leidvoll machen, haben Menschen schon vor uns durchleben müssen. Eine „Wolke von Zeugen“, Frauen und Männer, die uns etwas zu sagen haben, umgibt uns. Da sind die Erzählungen und Geschichten der Bibel, oder auch andere Literatur, so hilfreich fürs tägliche Leben. Um dieser schlimmen Volkskrankheit der Erschöpfung mit all den Symptomen, depressive Verstimmung, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit, anhaltender Stress ... um all dem begegnen zu können, brauche ich andere Menschen. Das Heilmittel sind die richtigen

Worte der anderen zur rechten Zeit, worum bei Jesaja 50,4 gebeten wird: „Gott, der Herr, gibt mir die richtigen Worte, damit ich erschöpfte Menschen zur rechten Zeit ermutigen kann. Morgen für Morgen weckt er mich, und dann höre ich zu: Der Herr lehrt mich wie ein Lehrer seinen Schüler.“

Solche Unterrichtsstunden in der Schule wären wohl keine verlorenen Stunden. Um die erschöpften Menschen zur passenden Zeit mit den richtigen Worten versorgen zu können. Das ist eine wahre Kunst. Bereit zu sein, morgens auf Gott zu hören. Das lasse selbst die schwierigsten Anfeindungen, wenn man vom Leben geprügelt wird, überstehen. Um nicht müde am Leben zu werden, nicht von Krisen endgültig im Boden zu versinken, braucht es Stärke, innere Widerstandskraft, Mut und Aufgewecktheit. All das, was man neuerdings Resilienz nennt. Nicht zu erforschen, was uns krank macht, sondern den Blick darauf zu lenken, was uns gesund erhält. Jesaja 50, 10: „Erschreckt nicht, ihr Menschen, die ihr an den Herrn glaubt und auf die Worte seines Boten hört! Erschreckt nicht in dunklen Tagen! Verlasst euch auf den Herrn, auch wenn ihr nirgends einen Hoffnungsschimmer seht, denn er hält euch fest!“

Selbst in den schwierigen Phasen meines Lebens noch kleine Freuden und Annehmlichkeiten freudig empfinden zu dürfen, das ist ein großer Segen und gibt viel innere Kraft. Ich kann meine Lasten abschütteln, für einen Moment ablegen. Mein größter Feind dabei, bin ich selbst. Meist traue ich es mich nicht: Das kann man doch nicht!? Das darf ich doch nicht!? Von Zeit zu Zeit soll ich die Lasten ablegen. Es muss Zeiten geben, die frei von Belastungen sind. Wir sind starke Wesen aber auch ungeheuer zerbrechlich. Ich kann mich selbst und andere nicht ewig belasten und immer mehr draufpacken. Und ich soll mir klar werden, auch die Sünde kann ich loswerden, so sehr sie mich auch umgarnt. Das braucht bestimmt Kraft und Ausdauer, wie es hier heißt: „Wir wollen mit Ausdauer laufen in dem Wettlauf, der noch vor uns liegt, und hinschauen auf den, der unserem Glauben vorangeht und ihn

vollendet, auf Jesus, der im Blick auf die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldet, die Schande gering geachtet und sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat.“

Hier wird uns ein freudiger Gottesknecht geliefert. Ein lächelnder Gottesknecht eben nicht länger am Kreuz festgenagelt sondern zur Rechten Gottes sitzend. Konzentration sei sA Zauberwort. Wir müssen lernen, uns auf etwas neu zu konzentrieren. Abseits des Multitasking-Gedankens, alles zugleich schaffen zu können – wer alles zugleich erledigen möchte, ist bald erledigt. Also Schritt für Schritt. Eines nach dem anderen. Zur Wiederherstellung meiner Konzentrationsfähigkeit sollen hier schon ein paar Mußestunden in Mutter Natur genügen. Und hier gleich konzentriert mit Gott oder Mutter Natur oder sich selbst ins Gespräch zu kommen, eröffnet wieder reiche Kraftquellen. Um nicht müde und mutlos zu bleiben braucht es einen Anker, einen Bezugspunkt, eine Bezugsperson, der ich vertrauen kann. Den Glauben an Gott, seinen Sohn und auch den Glauben an das Gute im Menschen, das ist Mut machend. Glaube als Muntermacher und als Mutmacher. Davon können wir eine beherzte Portion gebrauchen. AMEN