

# Predigt am 26.07.2020

von Okke Breckling-Jensen

Der HERR ist mein Hirte,

mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue

und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße

um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,

fürchte ich kein Unglück;

denn du bist bei mir,

dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch

im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl

und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit

werden mir folgen mein Leben lang,

und ich werde bleiben

im Hause des HERRN immerdar.

Text für die Stille

Manchmal reicht es, wenn man unnötigen Ballast abwirft, um wieder zu Kraft zu kommen, davon handelt diese kleine Geschichte, mit der wir anschließend in die Stille gehen:

Ein Schüler kam zu einem weisen alten Mann. „Herr“ sprach er mit schleppender Stimme „das Leben liegt wie eine Last auf meinen Schultern. Es drückt mich zu Boden und ich habe das Gefühl, unter dem Gewicht zusammenzubrechen.“

„Mein Sohn“ sagte der Alte mit einem liebevollen Lächeln „das Leben ist leicht wie einer Feder.“

„Herr, bei aller Demut, aber hier musst du irren. Denn ich spüre mein Leben wie eine Last von tausend Pfunden auf mir. Sag, was kann ich tun?“

„Wir sind es selbst, die uns Last auf unsere Schultern laden.“ sagte der Alte, immer noch milde lächelnd.

„Aber...“, wollte der Junge einwenden.

Der alte Mann hob die Hand: „Dieses ‚Aber‘, mein Sohn, wiegt allein tausend Pfund.“

Ansprache

Etwas leichtsinnig hatte ich mir kurz nach meinem Urlaub gedacht:

Das Thema Kraftquellen:

Das ist doch was.

Ich komme gut erholt zurück.

Wurde ja auch gefragt:

Und, gut erholt, Kraft getankt im Urlaub?

Jo, hatte ich.

Dieses Gefühl, wieder Bäume ausreißen zu können, das kennt man ja.

Leider eher im Urlaub.

Und dann merkt man schnell:

So richtig nachhaltig ist das denn doch nicht.

Da braucht es doch gerade für den Alltag, den Werktag, andere Quellen, aus denen man Kraft schöpfen kann.

Ich weiß ja nicht, ob Sie bei unserem kleinen Experiment der Fantasiereise etwas entdecken konnten.

Ist ja nicht so einfach, auf Anweisung und mit der doch störenden Maske sich auf eine innere Reise zu machen.

Aber wenn Sie dabei nicht auf eine innere Quelle der Kraft gestoßen sind, so ist das nicht schlimm.

Es ist eine Anregung, zu Hause ab und dann innezuhalten und sich zu besinnen.

Ich habe oft meinen kleinen Bronzeengel bei mir, der mir vor schwierigen Gesprächen zeigt:

Ich bin nicht alleine, Gott sendet einen Engel aus, der mich begleitet, stärkt.

Was für den einen eine Kraftquelle ist, kann den anderen Kraft kosten.

Bei klassischer Musik in die Harmonie der Töne eintauchen, die Welt um sich vergessen, alles Belastende hinter sich lassen:

Dem einen tut das gut.

Und der andere wird unruhig bei den ersten Tönen.

Es gibt eben kein Geheimrezept, wie man an die Quellen gelangt, die einem Kraft geben.

Gebet, Meditation gehören für viele dazu.

Ich genieße zum Beispiel unsere Mittwochsandachten:

Abends diese halbe Stunde...

Manche ziehen ihren Schwung aus gemütlichen Treffen im Freundeskreis.

Anderen wird auch das schon zu viel.

Und, natürlich, ist die Bibel für mich eine unerschöpfliche Kraftquelle. Zum Beispiel folgender Text:

*Darum sage ich euch:*

*Macht euch keine Sorgen um euer Leben.  
Sagt nicht: „Was sollen wir essen?  
Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen?“  
Ihr habt euer Leben von Gott, das ist mehr als die Nahrung.  
Gott gab euch den Leib, das ist mehr als die Kleidung.  
Schaut auf die Vögel, die am Himmel fliegen.  
Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nichts in Scheunen,  
euer Vater im Himmel ernährt sie.  
Seid ihr nicht viel kostbarer als sie?  
Wer kann mit seinen Sorgen erreichen, dass die Zeit seines Lebens  
auch nur um eine halbe Elle länger wird?  
Und was sorgt ihr euch um Kleider?  
Lernt bei den roten Anemonen hier, wie sie wachsen.  
Sie arbeiten nicht. Sie spinnen nicht.  
Ich sage euch:  
Auch ein Salomo in all seiner Pracht  
war nicht gekleidet wie eine von ihnen.  
Wenn aber Gott das Gras, das heute steht  
und morgen verbrannt wird, so kostbar kleidet,  
wird er nicht viel mehr für euch sorgen,  
ihr Stümper im Glauben?  
Verzehrt euch also nicht in der Sorge:  
„Was essen? Was trinken? Was anziehen?“  
Um all das kreisen die Gedanken der Leute,  
die von Gott nichts wissen.  
Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr das alles braucht.  
Setzt euch ein für das Reich Gottes (in euch)  
und für die Gerechtigkeit, die er will.  
Das Übrige wird euch zufallen.  
Sorgt nicht für den kommenden Tag.  
Der wird für sich selbst sorgen.  
Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Mühe hat.  
So ist das.*

Vor kurzem sprach ich mit einem älteren Herrn, der meinte, dass die Menschen früher abgehärteter waren, mehr ausstehen konnten, nicht so schnell kaputt waren oder gar burn out bekommen hätten.

Das mag richtig sein, und dennoch:

Die Taktung ist eine andere geworden.

Die Zeiten, in Ruhe einmal durchzuatmen sind weniger.

Das Leben ist in vielerlei Hinsicht leichter, angenehmer geworden, ja.

Und gleichzeitig aber auch schneller, hektischer und gnadenloser.

Umso wichtiger, wenn uns die Energie fehlt, rechtzeitig dafür zu sorgen, dass wir auftanken können.

Das brauchen wir und dürfen wir auch.

Und: Der Glaube ist für mich tatsächlich auch eine Quelle der Kraft.

Im stillen Zwiegespräch mit Gott Ballast abladen, mich vertrauensvoll an Gott wenden, Gott anvertrauen, was mir zu groß geworden ist:

Das ist wunderbar, gibt Gelassenheit und Kraft für das, was mir bevorsteht.

Das ist schon eine coole Sache.

Und, zum Schluss:

Am Ende eines Gottesdienstes den Segen zugesprochen zu bekommen:

Das kräftigt und stärkt mich immer ungemein.

Segen ist für mich Zufuhr von Kraft.

Vielleicht spüren Sie das nachher ja auch.

Ich wünsche uns von Herzen, dass wir immer wieder an die Quelle geführt werden, wo wir Kraft schöpfen können, wo wir uns wieder aufrichten können.

Amen

Gebet

Gott,

du hast deinen Sohn, Jesus von Nazareth,

zu uns ausgesandt

als ein Wunder der Menschlichkeit und Liebe,

ein Wort, das weit und frei macht.

Wohin dein Sohn kommt,

wird das Leben licht und angstlos.

Wir bitten dich,

dass er lebendig werde hier in unserer Mitte,

dass wir nicht länger in Mutlosigkeit und Schwäche versinken,

gefangen in Angst und Zweifel,

dass uns vielmehr erfülle

Glaube und guter Mut,

Kraft und Friede.

Amen