

Stunde des Höchsten

Gottesdienst vom 29. September 2019

Thema: Angestaut!

Predigt von Reinhard Börner

Vor ungefähr zweihundert Jahren haben die ersten Siedler von Wilhelmsdorf das Pfrunger Ried, in dem wir uns hier befinden, trocken gelegt. Sie haben damit begonnen, hier Landwirtschaft zu betreiben. In den Geschichtsbüchern kann man es nachlesen: Das war eine sehr mühsame Angelegenheit, das Moor trocken zu legen und in Ackerland zu verwandeln. Seit ein paar Jahren kommt das Wasser wieder zurück, die Renaturierung im Pfrunger Ried ist in vollem Gange. Und hier gibt es sehr viel Wasser, manchmal auch Hochwasser. Weil Hochwasser nicht gut ist für die Gasleitung, die hier durchläuft, gibt es dieses Staubauwerk mit einer sogenannten Hochwasserentlastungsfunktion. Immer, wenn sich zu viel Wasser angestaut hat, dann schießt es über den Kopfbalken und die Wassermassen werden kanalisiert. Hochwasser haben wir hier zehn bis fünfzehn Mal im Jahr. Ein Staubauwerk mit Hochwasserentlastungsfunktion, eine geniale Erfindung. So bleiben der Wasserhaushalt im Gleichgewicht und der Wasserstand stabil.

Wenn ich hier stehe, muss ich manchmal daran denken, was sich in unserem Leben so alles anstaut im Lauf der Zeit. Enttäuschungen, Ärger, Aggression, Probleme, Angst, Ratlosigkeit. Oft leiden wir jahrelang darunter. Und wer kennt das Gefühl nicht: Land unter, das Wasser steht bis zum Hals. Eine Erfahrung, die wohl keinem Menschen erspart bleibt. Manchmal wünsche ich mir, das würde es im richtigen Leben auch geben: Ein Staubauwerk mit Hochwasserentlastungsfunktion, eine Möglichkeit, das was sich angestaut hat, auf gute Weise loszuwerden, abzubauen.

Aus meiner Arbeit als Therapeut in einer Suchtklinik weiß ich, der Weg in die Sucht hat oft etwas zu tun mit dem Wunsch, negative Gefühle weg zu kriegen. Das Suchtmittel kann helfen, das, was sich angestaut hat an Belastungen, an schlechten Erinnerungen, an Ängsten, an Enttäuschungen einfach mal zu vergessen, zu verdrängen, kleiner zu machen, loszuwerden – zumindest vorübergehend. Das Suchtmittel wirkt dann wie eine Medizin, wie ein Medikament gegen seelische Schmerzen, wie Doping, um sich stärker zu fühlen. Aber

das ist riskant, es braucht immer mehr davon, die Dosis muss gesteigert werden, um die Wirkung zu erzielen, um wieder gut drauf zu sein. Dabei kann eine Abhängigkeit entstehen und das gibt dann neue Probleme. Ein Patient hat mal zu mir gesagt: »Durch den Alkohol hat sich meine Ehe aufgelöst und mein Bankkonto, aber er hat kein einziges Problem gelöst.« Wer Angestautes nicht mehr loswird, der kann krank werden. Auch der Volksmund weiß das: Ärger schlägt auf den Magen, manches geht an die Nieren, innerer Druck erhöht den Blutdruck und Sorgen bereiten Kopfzerbrechen, Kopfschmerzen. Alles, was einer an Sehnsüchten, Ängsten oder anderen Gefühlen verdrängen oder wegdrücken will, wird immer stärker und irgendwann wird der Damm dem Druck nicht mehr standhalten. Aber was tun, um den Müll, der sich im Leben angestaut hat, zu entsorgen? Dass man nicht daran erstickt oder irgendwann von der Lawine überrollt wird? Ein Sprichwort sagt ja: Reden ist Silber und Schweigen ist Gold. Mag schon sein, aber in diesem Zusammenhang dürfte das genau umgekehrt sein, wenn es darum geht, Sorgen, Ängste und Enttäuschungen zu verarbeiten.

Im Alten Testament steht ein sehr markanter Satz von König David: »Denn da ich es wollte verschweigen, verschmachtetete meine Gebeine durch mein tägliches Klagen.« (Psalm 32, 3) Das bedeutet doch: »Als ich nicht darüber reden wollte, über das, was mich belastet und über das, was mich runterzieht, über das, was sich angestaut hat, da wäre ich fast vertrocknet, eingegangen wie eine Primel«. Ein drastisches Bild, aber ich denke, es steckt viel Wahrheit darin. Es ist ungesund, wenn sich zu viel anstaut in unserem Leben. Belastende Erlebnisse müssen ausgesprochen werden, sie müssen ans Licht, sie müssen aus verschiedenen Winkeln betrachtet werden, bis sie langsam ihren Schrecken verlieren. Das erfordert oft Kraft und Mut und es ist manchmal auch ein längerer Prozess, weil es nicht ganz einfach ist, über Gefühle zu sprechen. Viele haben das gar nicht gelernt. In meiner Zeit als Therapeut war das Gespräch eines der wichtigsten Dinge: Einzelgespräche, Gruppengespräche, Paargespräche. Immer wieder ging es darum, miteinander zu sprechen, oft über Dinge aus der Vergangenheit, die sich angestaut hatten und das Leben schwer gemacht haben.

Das Reden über unangenehme Gedanken, Gefühle und auch tragische Situationen ist wichtig: Es erleichtert, auch wenn sich an der Situation noch gar nichts geändert hat. In diesem Sinne ist Schweigen nicht mal Silber und Reden ist Gold wert. Es ist gut, sich mit anderen Menschen auszutauschen, im Gespräch zu sein.

Aber vielleicht müsste der Satz vom Reden und Schweigen noch mal erweitert werden: Manchmal ist es vielleicht auch gut mit Jesus zu sprechen über das, was sich angesammelt hat in der Seele. Das Gespräch mit Jesus suchen, im Gebet. Vielleicht müsste der Satz dann heißen: Schweigen ist Silber und Beten ist Gold? Ich denke, Jesus ist ein guter Ansprechpartner für unsere Sorgen. Warum? Er sagt: »Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.« (Matthäus 11, 28) Erquicken heißt eigentlich: Lebendig machen, frisch machen, neu beleben, quicklebendig werden – was für ein schönes Wort »Erquicken«. Dieser Satz steht für sich, es gibt keinen richtigen Zusammenhang, keine Geschichte, in die er eingebettet ist. Und doch ist er einer der ganz wichtigsten Sätze, weil er so direkt in unser Leben spricht: »Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.« Wenn ich auf die andere Seite dieser Brücke gehe, dann denke ich daran, wie der Satz weitergeht. Da sagt Jesus: »Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.« (Matthäus 11, 29)

Wie ruhig und friedlich das Wasser hier weiterfließt, wenn sich der Druck erst mal abgebaut hat und der Rückstau sich aufgelöst hat. Wunderschön sieht das aus. Wenn ich die Einladung annehme und anfangs Ballast abzulegen, dann werde ich Ruhe finden. Ruhe bedeutet hier nicht »Ruhe sanft!«, sondern es geht um inneren Frieden, innere Gelassenheit, Ruhe für die aufgeschreckte Seele. Wer würde sich das nicht wünschen? Es ist auch eine gute Möglichkeit zu Jesus zu kommen und bei ihm Ballast abzulegen, indem wir gemeinsam das Abendmahl feiern. Durch Brot und Wein kommen wir in seine Gegenwart. Das tut gut, weil er uns erquicken und entlasten will.

Amen.

Danke, wenn Sie »Stunde des Höchsten« mit Ihrer Spende unterstützen!

Stunde des Höchsten
Evangelische Bank
IBAN: DE48 5206 0410 0000 1351 35 | BIC: GENODEF1EK1

Für Spenden aus der Schweiz:

Die Zieglerschen e.V.
Spende »Stunde des Höchsten« | Postkonto: 91-405885-2 EUR
IBAN: CH02 0900 0000 9140 5885 2 | BIC: POFICHBEXX