

## Stunde des Höchsten

Gottesdienst vom 17. Januar 2021

Thema: Sorgenfrei!

### Predigt von Sefora Nelson

---

Gefühle, wir kennen sie alle. Manche mögen wir gerne, manche nicht so gerne. Wir sind lieber verliebt als traurig. Wir geben uns freudig – auch, wenn wir es nicht sind. Meine Großeltern hatten am Ende ihres Lebens immer so ein kleines Ritual beim Knipsen von Familienfotos: »Lächeln!« sagte die Großmami und Großvati sagte: »Schon dabei.« Wir wollen in Erinnerung bleiben – als Menschen, die fröhlich waren. Nicht, dass wir traurig waren. Wenn wir uns schämen, verstecken wir uns; wenn wir trauern, bleiben wir zuhause. Ich bin manchmal irritiert, wenn eine gute Freundin sagt: »Gestern ging es mir richtig schlecht, ich war am Boden zerstört, aber heute geht es mir wieder richtig gut.« Und ich frage mich dann: »Wo warst du gestern? Wo war ich? Warum war ich nicht dabei?« Wir sollen uns freuen mit den Freuenden, aber sollen wir nicht auch weinen mit den Weinenden? Denken wir nicht manchmal: Als Christen sollten wir immer fröhlich sein? Wir dürfen doch gar nicht traurig sein. Da wollen wir lieber schnell eine Abkürzung – weg mit dem Tal.

»Und Gott der Herr rief Adam und sprach zu ihm: Wo bist du?« (1. Mose 3, 9) Er hatte sich vor Scham versteckt. Dieses Gefühl kannte er vorher nicht, aber Gott hat ihn gesucht: »Wo bist du?«

Jesus hat auch die Emmausbrüder gesucht auf ihrem Weg nach Hause. Enttäuscht waren sie, sehr enttäuscht. Am Boden zerstört und Jesus hat sie gesucht und ist mit ihnen den ganzen Weg bis nach Hause gelaufen. Er hätte ja auch sagen können: »Hallo, warum seid ihr denn enttäuscht? Seid doch fröhlich! Fröhlich sollt ihr sein!« Nein, er hat es ausgehalten. Er hat dieses Gefühl mit ihnen ausgehalten. Stellt euch mal vor, er hätte schon früher gesagt: »Ich bin Jesus, ihr braucht nicht mehr enttäuscht zu sein.« Sie hätten sich viel Zeit und Weg gespart. Sie sind ja dann den ganzen Weg wieder zurück gelaufen.

»Und er stellte sich, als wollte er weitergehen. Und sie nötigten ihn und sprachen: Bleibe bei uns; denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneigt. Und er ging hinein, bei ihnen zu bleiben.« (Lukas 24, 28–

29)

Oder Jesus im Garten von Gethsemane: »Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibt hier und wacht mit mir!« (Matthäus 26, 38)

Stellt euch mal vor, Jesus wäre zu Petrus gegangen und hätte gesagt: »Mensch, gerade wolltest du noch mit mir sterben und jetzt kannst du nicht mal mit mir wach bleiben?!« Und Petrus hätte geantwortet: »Aber Jesus, was hast du dich denn so? Sei doch fröhlich, du bist ein Gotteskind, du musst doch nicht traurig sein!«

Viel zu oft suchen wir eine Abkürzung. Schnell soll es gehen. Die Traurigkeit weg radieren.

Ich habe eine Freundin, die Krebs hat. Und sie hat mir gesagt: »Sefora, ganz ehrlich, ich traue es mich fast nicht zu sagen. Manchmal sind mir die Nachrichten von Nichtchristen lieber als die von Christen.« Und ich fragte: »Warum denn?« Dann antwortete sie: »Weißt du, die Nichtchristen leiden mit mir. Sie halten inne und sie antworten erstmal nicht und sagen dann: Mensch, ist das doof. Das tut mir so leid. Bei einem Christen kommt ganz schnell ein fröhlicher Bibelvers.«

Kann das sein? Dass wir negative Gefühle einfach ausblenden wollen? Dass wir sie nicht aushalten wollen?

»Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.« (Psalm 34, 19)

Manche Menschen haben sich entschlossen, gar nichts mehr zu fühlen. Es tut ja nur weh mit dem Fühlen. Und so haben sie den Schalter umgelegt: »Ich fühle gar nichts mehr.« Wie in einen Regenmantel haben sie sich eingehüllt. Sie fühlen keinen Schmerz mehr, aber auch keine Freude. Ich glaube, Gott hat uns Emotionen gegeben. Alle Emotionen. Lasst uns mutig sein und fühlen! Lasst uns ehrlich sein! Lasst uns Trost erfahren, wenn wir zerschlagenen Herzens sind, wenn wir traurig sind!

Der weise König Salomo hat einmal gesagt: »Es ist besser, in ein Haus zu gehen, wo man trauert, als in ein



Haus, wo man feiert (...)« (Prediger 7, 2) Wenn das Gesicht traurig ist, dann ist es dem Herzen wohl, dann sind wir ehrlich und Gott ist uns nahe. Lasst uns nicht so tun, als ob wir durch die Blumenwiese gehen, wenn es ein Tal des Todesschattens ist. Lasst uns den Stab des Trostes spüren von unserem guten Hirten.

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: POFICHBEXXX