

Einladung zur Gelassenheit

Predigt zu Hebräer 13, 5-6 am Sonntag, den 14. Januar 2007

Braunschweiger Friedenskirche- Pastor Dr. Heinrich Christian Rust

Nun sind wir wieder drin- im neuen Jahr, im Alltag. Die alten Tannenbäume sind entsorgt und die neuen Terminkalender sind besorgt, manchmal auch schon besorgniserregend gefüllt. Wir haben unsere großen und kleinen Jahresziele vielleicht schon konkret im Blick, und so hüpfen wir wieder von einem Tag zum anderen.

„Ich bin schon wieder voll im Alltagsstress! So schlimm wie in diesem Jahr war es wohl noch nie!“ stöhnte kürzlich ein junger Mann. Und wer meint, dass an dieser Klagemauer der Frisch-Gestressten nur junge Leute ständen, der hat sich getäuscht. Wir alle sind irgendwie eingespannt in dieses hektische Leben. Wir packen es voll mit Terminen und Dingen, die unser Leben einfacher machen sollen. Wir arbeiten intensiver und mehr, weil wir auch einen schöneren Urlaub machen möchten für den wir etwas mehr Geld benötigen. Wir schaffen uns immer mehr Informationsmedien an, die jedoch alle auch bedient werden wollen. Wir haben von einem schönen Leben im Eigenheim geträumt- und nun entpuppt sich das Unternehmen als eine Art Vollzeitbeschäftigung. Aus dem Streben nach Vereinfachung und Verschönerung des Lebens ist vielfach eine Geschichte nachwachsender Komplexität geworden.

Die stille Forderung nach mehr, mehr, mehr...treibt uns durch die Tage. Da möchte man schon einfach einmal innehalten, einfach einmal „nur sitzen“, so wie wir es im Sketch von Lorient gesehen haben. Aber wenn das so einfach wäre mit dem Einfachen!

Auch wir Christen hetzen oft von einer Besinnung zur anderen. Wir setzen uns unsere Ziele und stellen uns nicht nur den Anforderungen der Menschen, sondern auch Gottes.

Was für ein Verständnis von Gott müssen wir haben, wenn wir so vollgespickt sind mit Arbeit, mit Diensten, mit Terminen, die dringend wahrgenommen werden müssen?

Stellen wir uns unseren Gott vor als einen „Arbeitgeber“, als jemanden, der von uns zusätzlich noch viel abverlangt? Können wir uns vorstellen, dass Jesus während seines Lebens hier auf der Erde von einem Termin zum anderen raste und seine Jünger im Galopp hinterher? „Oh, ich muss ja noch einen Heilungstermin am Teich Betestha wahrnehmen und anschließend habe ich noch eine Arbeitsbesprechung mit Petrus und Johannes...!- Es gibt sooo viel zu tun- packen wir es an! Wir tun es ja auch mit Freude und für den Vater im Himmel. Wir haben eine große Sache, für die es sich zu leben und zu sterben lohnt. Das Reich Gottes!“ – Können wir uns das vorstellen, dass Jesus in einer solchen Weise gelebt hat?

Kürzlich war ich unterwegs auf der Autobahn und ich hatte es auch sehr eilig. Dann sah ich dieses Autobahnplakat mit der Aufschrift „Einladung zur Gelassenheit“.

(Bild 1)



Auch ich möchte uns mit dieser Predigt einladen, dieser Gelassenheit auf die Spur zu kommen. Und so lautet unser Thema heute auch:

Einladung zur Gelassenheit

Warum am Anfang des Jahres ein solches Thema? Hört sich das nicht an wie eine Einladung zum Ausstieg, eine Einladung auf das Sofa, eine Einladung zum Ausruhen? Müsste nicht am Anfang eines Jahres ein Appell stehen: „Nun aber alle wieder die Ärmel hoch gekrempelt! Wir plagen uns fröhlich weiter und tragen unsere Steine auf das Baugerüst“?

Nein, ich bin davon überzeugt, dass die Zukunftsfähigkeit zum Leben, auch zum Leben in der Gemeinde Jesu Christi sehr stark mit der Fähigkeit zur Gelassenheit zusammenhängt. Vielleicht täusche ich mich, aber ich meine, dass wir Ansätze einer solchen Bewegung in unserer Gesellschaft bereits erkennen können.

Es hat mich sehr nachdenklich gemacht, als ich in der vergangenen Woche ein sehr herausforderndes und interessantes Feature im Deutschlandfunk hörte unter dem Titel: „Ich muss dem Tag keinen Plan mehr geben“. Darin wurde berichtet von einer Frau namens Anne Donath. (**Bild 2**)



Anne Donaths Geschichte entwickelte sich wie die vieler Frauen: Abitur, Lehrerexamen, Ehe, drei Kinder, Hausfrau. Heute ist sie 58 Jahre alt, ihr Leben ist geprägt von Verzicht: keine Waschmaschine, kein Kühlschrank, kein Strom, kein Telefon, kein Auto. Ihr Haus, nach dem sie sich immer sehnte, ist eine Hütte aus Holz, kleiner als die Garage des Nachbarn. Statistisch gesehen gilt sie als arm. Sie tut das freiwillig, nicht gezwungenermaßen aus einer ökonomischen Notlage heraus. Warum? Weil für sie weniger mehr ist. Anne Donath versteht sich keineswegs als Aussteigerin, eher als Einsteigerin in ein anderes Leben. Ihr Leben ist einfach, es ist geprägt von Gelassenheit und sie sagt, dass sie sehr glücklich ist.

Ein Einzelfall? Das überaus große Echo auf diese Sendung zeigt, wie groß die Sehnsucht vieler Menschen heute ist, anders zu leben. Schon vor einigen Jahren berichtete der Zukunftsforscher Matthias Horx davon, dass es in den USA einen sehr bemerkenswerten Trend unter Topmanagern gebe. Viele von ihnen würden ihre großen Villen und ihren Besitz wieder total reduzieren und in eine 2-3 Zimmer-Wohnung ziehen. Warum? Weil sie sich mit dem Besitz nicht belasten wollen und gelassener durch ihr Leben gehen möchten. Aber kann man Gelassenheit wirklich so einfach planen und angehen? Zu den Bestsellern auf dem deutschen Buchmarkt gehört schon seit vielen Monaten das Buch von Tiki Küstenmacher: „Simplify your life“. Hierin finden wir viele gute und auch brauchbare

Ratschläge zu einem Leben der Gelassenheit. Auch die Sehnsucht nach Gott ist heutzutage nicht in erster Linie davon geprägt, von Gott in den Dienst, in die gestaltende Nachfolge Jesu gerufen zu werden, sondern vielmehr von der Sehnsucht, bei Gott zur Ruhe zu kommen. Man möchte still werden und nicht „aufgerufen“ werden, wenn man in ein Gotteshaus geht. Man will auch nicht in erster Linie begreifen, also eine lange intellektuelle Auseinandersetzung haben, sondern man möchte ergriffen werden. Das ist der Weg der Mystik, die davon ausgeht, dass die Zeit niemals die Ewigkeit begreifen kann. Interessanterweise zielt auch die christliche Mystik nicht darauf hin, dass jemand immer aktiver für den Herrn wird, sondern dass er immer konzentrierter leben lernt. Die Tugend der Gelassenheit wird dann als eine Art Krönung eines solchen Lebens gesehen. Angelus Silesius beschreibt es in dem viel gelesenen Buch „Cherubinischer Wandersmann“ etwa so: Das Leben zielt darauf hin, dass wir immer mehr hineinkommen in die große Ruhe, die bei Gott ist, die Gott ausmacht.

Hiervon ist ja auch im Hebräerbrief die Rede. Dort heißt es, dass es noch eine Ruhe für das Volk Gottes gibt und dass wir alle „eingehen in die Ruhe Gottes“ (Vgl. Hebr 4,10). Für einige aktive Zeitgenossen scheint diese Vorstellung geradezu absurd und abschreckend zu sein. Ist das nicht die zelebrierte Langeweile? „Eingehen in die Ruhe Gottes“? – Ich musste schon schmunzeln, als ich hörte, wie ein sehr aktiver junger Christ aus dem tiefsten Ruhrpott einmal ergriffen betete: „Herr, wir werden alle eingehen in d e r Ruhe Gottes!“ – Nun mag es sich hierbei um eine ruhrpöttische eigene Sprachgebung handeln, aber es kann auch ein Versprecher gewesen sein, der aus dem Herzen kam, nach dem Motto: „Wenn nichts mehr läuft, dann gehe ich ein!“

Es gibt viele Missverständnisse, wenn wir über Gelassenheit und Ruhe nachdenken. Es kann ja auch nicht um eine Gelassenheit um jeden Preis gehen.

Da kommt ein Mann in die volle Apotheke gerannt. Er drängelt sich vor und ruft: „Schnell geben Sie mir was!“ – Die junge Apothekerin ist etwas überfordert und sieht, wie dieser Mann hin- und herzappelt und immer lauter ruft: „Geben Sie mir doch was!“ – Schließlich greift sie zu einem leichten Beruhigungsmittel und gibt es ihm. Er zahlt hastig und läuft davon. Erst jetzt merken die Apothekerin und die erstaunten Kunden, dass es hier wohl um einen anderen Notfall gegangen ist, denn nicht nur die kleine braune Lache, sondern auch der Geruch in der Apotheke weisen eindeutig darauf hin, dass er unter akuten Durchfallproblemen gelitten hat. – Nach zwei Tagen kommt der gleiche Mann wieder in die Apotheke. „Bitte geben Sie mir das gleiche noch einmal!“ sagt er mit ganz ruhiger und gelassener Stimme. „Aber, fragt die junge Apothekerin – hat es denn geholfen?“ – „Nein“, kommt die gelassene Stimme. „Aber jetzt macht es mir nichts mehr aus!“ –

Dieser Witz zeigt uns, wie auch Gelassenheit missverstanden werden kann.

Ich möchte uns deshalb einladen, heute zu fragen, ob wir aus der Bibel Hilfen erhalten, wie wir in eine Lebenshaltung der Gelassenheit hineinwachsen können. Dabei kann uns ein Text aus dem Hebräerbrief helfen.

Hebräer 13, 5-6

Eure Lebensweise sei nicht bestimmt von der Liebe zum Geld. Lasst euch an dem genügen, was vorhanden ist! Denn Gott hat gesagt: „Ich will dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen“. So können wir voller Zuversicht sagen: Der Herr ist mein Helfer, ich will mich nicht fürchten. Was soll mir ein Mensch tun?

Ist das eine Einladung zur Gelassenheit? Ich meine schon. „Gelassenheit“, das Wort trägt ja ein anderes Wort in sich, nämlich das Wort „lassen“. Im Folgenden möchte ich in Anlehnung an dieses Wort uns einige Hilfen aufzeigen, wie wir zu einer vom Geist Gottes gewirkten gelassenen Lebensweise kommen können.

1. Gelassenheit hat etwas zu tun mit dem BELASSEN VON GRENZEN

Manchmal hören wir es nach einem langen Gespräch. Dann sagt jemand: „Wollen wir es erst einmal dabei belassen?“ oder auch die Feststellung: „Wir belassen es dabei!“- Irgendwie könnte man meinen, dass in dem Stichwort „belassen“ ein resignativer Unterton mitschwingt. Das muss aber nicht immer so sein.

Als junger Mensch hatte ich ein etwas anderes Lebensgefühl als heute. Damals dachte ich: Die ganze Welt steht mir offen. Ich hatte fast das Empfinden der grenzenlosen Möglichkeiten; ich war noch nicht festgelegt. Ich musste vieles erst ertasten, erobern, erlernen oder erfassen. Da ging es also weniger um das „Belassen“ von Dingen oder Zuständen. Und dennoch musste ich es lernen, wie jeder Mensch, dass das Leben voller Grenzen ist. Ich musste es lernen, dass es auch sehr oft nach dem Motto geht: „Das ist jetzt genug!“ – „Das muss reichen“.

Wir lesen in dem Predigttext: „Lasst euch an dem genügen, was vorhanden ist!“ – „Ausreichend!“ – in der griechischen Sprache: „arkeos“ hatte ja in der Schule immer den Klang: „Gerade noch geschafft!“ – Aber hier ist es viel positiver gemeint. Es reicht, es reicht wirklich zum Leben.

Was aber reicht? Wer setzt mir die Grenzen?

Gott hat diese Welt und auch uns Menschen so geschaffen, dass nichts wirklich grenzenlos ist. Wir haben einen Körper, wir leben in den Zusammenhängen von Raum und Zeit. Es gibt kein grenzenloses Wachstum und kein grenzenloses Leben auf dieser Erde. Persönlich haben wir alle unsere individuellen Grenzen zu sehen, die sich je nach Altersphase und Lebenssituation auch ändern können, aber sie sind da. Ich bin nicht grenzenlos belastbar; ich bin nicht grenzenlos stark, ich bin nicht grenzenlos begabt. Ich habe nicht in allem den Überfluss, sondern meine Erfahrung ist vielmehr: Es sind da klare Grenzen gegeben. Wir haben auch nicht grenzenlos Zeit. Für gewisse Dinge gibt es nur eine ganz bestimmte Zeit im Leben. Ich stelle also fest: Mein Leben muss sich irgendwie in den mir gegebenen Grenzen ereignen. Viele dieser Grenzen sind von Gott gesetzt, oder Gott hat sie zugelassen. Das gilt im ganz normalen Leben so: Wir können z.B. nicht grenzenlos arbeiten und wach sein. Wir brauchen Schlaf. Gott hat es so gemacht, dass es Tag und Nacht gibt und dass jeder Tag seine eigenen Sorgen und Herausforderungen in sich trägt (Vgl. Mt 6,34). Wenn Gott solche Grenzen setzt, so entspricht es dem „arkeos“ – ausreichend! Das Leben kann innerhalb dieser Grenzen gelingen- nur innerhalb dieser Grenzen!

Nun gibt es in der Bibel allerdings auch immer wieder Hinweise dafür, dass Menschen mit Gottes Hilfe oder unter seinem Auftrag auch Grenzen ihres Lebens überschreiten. „Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen“ heißt es in Psalm 18,30. Der Glaubende kennt also auch die Melodie des Überwindens von Grenzen. Es gibt also Grenzen, die sind nicht lebensfördernd, sondern lebenshinderlich. Wieder stellt sich die Frage: Wer setzt mir die Grenzen?

Unser heutiger Bibeltext weist darauf hin, dass wir sehr sorgfältig darauf zu achten haben, von welcher Leidenschaft und Liebe wir getrieben werden. Exemplarisch wird hier die Liebe zum Geld genannt. Es könnte aber auch das ständige Ringen um Anerkennung sein oder auch der Wunsch, es so bequem und schön wie möglich zu haben. Es gibt unterschiedliche Treiber in meinem Leben. Und auch sie müssen auf den Prüfstand. Was treibt mich eigentlich an? Warum tue ich die ganzen Dinge?

Nicht alles, was mir wichtig und gut erscheint, muss ich auch tun oder umsetzen. Gelassenheit stellt sich nicht dadurch in meinem Leben ein, indem ich alle Dinge richtig tue, sondern in dem ich die richtigen Dinge erkenne und tue. Wann ist was dran und wann nicht? Es kann sein, dass es in meinem Leben hier zu einer Umpolung der Wertigkeiten kommen muss.

So mancher älter werdender Mensch meint, er müsse immer so weiterleben wie bisher. Das ist jedoch nicht gut möglich und dadurch entsteht eine enorme Spannung in seinem Leben. Er will einen Anspruch bedienen, der heute für sein Leben nicht mehr gelten kann und soll.

„Lasst euch an dem genügen, was vorhanden ist!“ – Lernt es, die Grenzen eures Lebens zu sichten und zu achten!

Ich kann mir gut vorstellen, dass der eine oder andere an dieser Stelle meiner Predigt gerne einen theologischen Zwischenruf starten würde. „Ist es denn richtig, dass wir uns in unsere Grenzen schicken, dass wir es „belassen“? Müssen wir nicht vielmehr darum beten, dass alles Einschränkende, alles was nur unter der Qualität „gerade noch ausreichend“ steht, auch geändert werden müsste? Vor einiger Zeit machte ein kleines Buch unter dem Titel „Das Gebet des Jabez“ die Runde. Jabez, eine ziemlich unbekannte Person im Alten Testament betete: „Segne mich und erweitere meine Grenzen!“ (1.Chronik 4,10). Viele haben sich dieses Gebet zueignen gemacht und erlebt, wie Gott die einengenden Grenzen des Lebens erweitert hat. Es müsste aber auch ein Gebetsbuch geben mit dem Titel „Herr, hilf mir, dass ich mir an deiner Gnade genügen lasse!“ (Vgl. 2.Kor 12,10). Gott möchte uns befähigen, dass wir beides lernen: mit dem Überfluss leben oder auch im Mangel. So bekennt es einmal der Apostel Paulus im Brief an die Philipper:

Ich habe es gelernt, mir an dem genügen zu lassen, worin ich bin. Sowohl erniedrigt zu sein, weiß ich, als auch Überfluss zu haben, weiß ich; in jedes und in alles bin ich eingeweiht, sowohl satt zu sein als auch zu hungern, sowohl Überfluss zu haben als auch Mangel zu leiden. Zu allem bin ich befähigt durch den, der mich stark macht.

(Philipper 4,11+12)

Wir müssen es lernen, Grenzen, die Gott in unserem Leben gesetzt hat oder die er zulässt, auch wahrzunehmen und zu akzeptieren. Sie zu belassen. Das kann eine erste konkrete Einladung zur Gelassenheit sein.

Deshalb möchte ich uns Mut machen, über folgende Fragen konkret nachzudenken:

- **Wo komme ich in meinem Leben an Grenzen?**
- **Soll ich diese Grenzen akzeptieren und belassen?**

Ich weiß, diese Fragen sind nicht einfach zu beantworten. Wenn ich sie mir jedoch nicht stelle, und ständig meine Grenzen ignoriere, so werde ich mit Sicherheit nicht zu der Gelassenheit kommen, die mich zukunftsfähig macht. Und ich brauche auch schon eine Gelassenheit, um diese Fragen mit Gottes Hilfe anzugehen.

Vielleicht kann mir dabei ein kleines Gebet helfen, das Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird:

**Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann;
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und
die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**

2. Gelassenheit hat etwas zu tun mit dem LOSLASSEN VON BALLAST

Dieser zweite Punkt knüpft unmittelbar an das eben Gesagte vom Belassen an, es geht aber noch einen Schritt weiter. Manchmal müssen wir auch etwas bewusst loslassen, wenn es darum geht, zu lernen, was es heißt: „Lass es genug sein!“

Vielleicht ist einigen von uns das gute alte Kirchenlied von Hermann Schenck (1680) bekannt. Es hat folgendes Gebet zum Inhalt:

**Unsern Ausgang segne Gott, unsern Eingang gleichermaßen,
segne unser täglich Brot, segne unser Tun und Lassen,
segne uns mit selgem Sterben und mach uns zu Himmelserben.**

Ja, wir brauchen auch so etwas wie eine „Kultur des Unterlassens- oder des Loslassens“ in unserem Leben. Was ist zuviel? Was kann ich tun, muss ich aber nicht tun?

Viel Stress kommt in unserem Leben dadurch auf, indem wir nicht „Nein“ sagen können. Jesus sagt: „Eure Rede sei „Ja, Ja!“ – „Nein, nein!“ Was darüber hinaus geht ist vom Bösen.“ (Mt 5,37). Wir sind zu häufig dabei zu sagen: „Jein!“ oder wir sagen sogar „Ja“ wo wir eigentlich klar und eindeutig ein qualifiziertes „Nein“ sagen müssten und umgekehrt. Und so gehen wir Verpflichtungen im Leben ein, die wir nicht einhalten können, die uns unter einen enormen Druck setzen. Manches „Ja“ müssen wir zurücknehmen, loslassen, weil wir es nicht leben können.

Ein Freund sagte mir kürzlich: „ Ich bin dabei mein Haus zu entmüllen! Es ist schon erstaunlich, was sich alles so angesammelt hat im Laufe der Jahre. Ich muss vieles entsorgen!“

Genauso müssen wir nicht nur unsere äußere Wohnung „entsorgen“, sondern auch Müll der sich in unserer „inneren Wohnung“ angesammelt hat. Weniger ist oft mehr!

Dein Koffer ist zu voll und du merkst es daran, dass du ihn nicht mehr tragen kannst!

Dein Leben ist zu voll und du merkst es daran, dass du es nicht mehr leben kannst!

Du wirst gelebt!

Manche von uns stopfen immer noch mehr hinein, Tag für Tag. Immer noch oben drauf!

„Es geht ja nicht anders!“ sagen wir uns. Irgendwie passt das schon! Und dann merken wir, wie die ersten Anzeichen von Überlastung kommen. Der Körper meldet sich mit Herzstichen oder Dauermüdigkeit und wir stolpern nur noch durch die Tage. Wir sind dabei, die Termine abzuhaken, anstatt sie mit Leben zu füllen. Wir können nicht mehr empfangen, weil wir voll sind. Unsere Seele ist zum Platzen gefüllt. Wir kommen nicht mehr zur Stille, nicht mehr zum Hören und haben immer weniger zu sagen.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir es lernen, die Ruhe einzuüben, loszulassen.

Es ist wichtig, dass wir Zeiten des Ausspannens haben. Sabbat ist ja nicht erst dann angesagt, wenn wir keine Arbeit mehr haben. Sabbat ist ein Ausdruck dafür, dass wir Gott wichtiger nehmen als alle unsere Verpflichtungen, unsere Arbeiten und Dienste.

Angelus Silesius sagt es in seinem „ Cherubinischen Wandersmann“ so:

„ Je mehr du dich aus dir kannst entgießen,
je mehr muss Gott in dich mit seiner Gottheit fließen“.

Loslassen ist also eine Art Einladung für Gott. Loslassen ist so, „ als spränge der Mensch in Gott hinein“.

Loslassen ist etwas typisch Göttliches. Auch Gott hat alles losgelassen, als er seinen Sohn zu uns in diese Welt gab(Vgl. Phil 2,1-11). Jesus selber hat losgelassen, als er am Kreuz sein Leben für uns alle dahingab. Und jeder, der sein Leben gewinnen will um jeden Preis, der wird es verlieren; aber jeder, der sein Leben loslassen wird um Jesu willen, der wird es gewinnen.

Nur wer loslassen kann, der kann auch empfangen.

Was aber ist Ballast in meinem Leben?

Was gilt es loszulassen, damit Gelassenheit sich einstellen kann?

Sind es Verpflichtungen, die ich eingegangen bin?

Sind es Menschen, die mein Leben auslöffeln wie ein gekochtes Ei?

Sind es meine Hobbies, die mich nicht zur Ruhe bringen, sondern nur zerstreuen und besetzen?

Sind es Ansprüche, die ich mir selber gesetzt habe, und die viel zu hoch sind?

- Muss es denn dieser teure Urlaub sein?
- Muss es denn immer alles nur in Hochpolitur sein?
- Muss ich das wirklich haben oder kann ich auch darauf verzichten?

Während es in unserem ersten Punkt in dieser Predigt um ein Akzeptieren und Annehmen von nicht zu überwindenden Grenzen ging, so geht es hier um ein ganz bewusstes und aktives Reduzieren, ein Loslassen.

Zum einen gilt es, ganz bewusst treu zu bleiben in dem, was Gott mir in meinem Leben anvertraut hat und zumutet. Es gilt auch immer wieder neu zu fragen: Herr, was kann ich für dich tun? Zum anderen gilt es jedoch ebenso ernsthaft zu fragen: Herr, was kann ich für dich lassen? Die Fragen, was du im Leben loslässt, was du lässt, ist ebenso wichtig, wie die Frage, was du anfängst und tust.

Deshalb kann uns die Frage helfen, wenn wir in die Gelassenheit hineinwachsen möchten:

- **Was oder wen soll ich konkret loslassen?**
- **Was soll ich konkret unterlassen?**

Nun kann es sein, dass diese Fragen für den einen oder anderen unter uns auch schon wieder wie ein neuer Stressfaktor wirken. Und so kann es einem ja auch gehen, wenn man in der säkularen Literatur die guten Angebote und Aufforderungen liest, die uns Menschen helfen sollen, zur Gelassenheit zu finden. Da gibt es z.B. die 12 Schritte auf dem Weg zur Gelassenheit oder auch einen großen Konferenztag mit vielen Angeboten zu dem „Tag der Gelassenheit“ uvam.

Alles das fordert mich neu. Aber wenn wir unseren Bibeltext deutlich vor Augen haben, so gibt es von der Bibel noch etwas ganz besonderes zu hören, was uns in die Gelassenheit hineinführt.

3. Gelassenheit hat etwas zu tun mit dem EINLASSEN AUF GOTT

Hören wir noch einmal hinein in unseren Predigttext aus dem Hebräerbrief. Da heißt es: Lasst euch an dem genügen, was vorhanden ist! Denn Gott hat gesagt: „Ich will dich **nicht aufgeben und dich nicht verlassen**“. So können wir voller Zuversicht sagen: „Der **Herr** ist mein Helfer, ich will mich nicht fürchten. Was soll mir ein Mensch tun?“

Unsere Gelassenheit ist nicht darin begründet, dass wir die 10 oder 12 Prinzipien zur Vereinfachung unseres komplizierten Lebens einüben und trainieren, sondern vorrangig, indem wir davon ausgehen, dass da der lebendige Gott ist, der uns im Blick hat und der für uns sorgen will.

So heißt es im 1. Petrusbrief: „Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch!“ (1.Petr. 5,7)

Gelassenheit hat es zutiefst damit zu tun, dass wir von einem Wissen und Gefühl geprägt sind, dass unser Gott auf uns aufpasst und uns hilft. Er wird uns nicht fallen lassen und verlassen.

Er ist unser Helfer. ER will uns alle Angst und Furcht aus unserem Leben nehmen, die wir vor Menschen haben. In erster Linie leben wir unser Leben in unserer Beziehung zu dem lebendigen Gott!

Das deutsche Wort „Gelassenheit“ ist in der schon erwähnten Mystik entstanden.

Ursprünglich hat es die Bedeutung von „Gott ergeben sein“; „Gott mehr vertrauen als sich selbst“.

Sicher, dass ist in vielen Lebenssituationen sehr schwer. Es kann sein, dass der eine oder andere heute zuhört und sich denkt: „Wie soll denn das wohl alles in meinem Leben konkret werden? Wie soll ich aus dem ganzen Verwobensein, den ganzen Verpflichtungen und dem ganzen Stress herauskommen?“ Du fühlst dich wie ein Tischtuch an dessen vier Ecken Leute sitzen und kräftig an dir ziehen. Nur keiner merkt, dass du innerlich zerreißt. Du hast noch nicht einmal mehr die seelische Kraft zu weinen.

Aber da ist die Zusage von unserem Gott. Nimm sie doch heute auch ganz persönlich:

„Ich werde dich nicht verlassen, ich werde dich nicht fallen lassen. Ich bin dein Helfer!“

Vielleicht erfüllt dich die Angst, dass deine Mitmenschen, deine Arbeitskollegen, deine Familienangehörigen, deine Eltern oder Kinder es nicht zulassen wollen, dass du zur Ruhe kommst, dass du loslässt, dass du es belässt in den Grenzen. Du hörst diese Predigt und sagst dir, ja, ich müsste doch dieses und jenes anders handhaben, aber ich kann es doch nicht. Was werden dann die anderen sagen?

„Ich will mich nicht fürchten! Was soll mir ein Mensch tun?“ so lautet das Bekenntnis in unserem Predigttext.

Ich lade dich ein, dass es auch dein Bekenntnis wird, dass du dich einlässt auf die Verheißung unseres Herrn. Er möchte, dass du es lernst, dir genügen zu lassen, an dem was da ist. Er möchte nicht, dass du dich treiben lässt von den vielen Ansprüchen und Vorlieben, die man so im Leben sammelt. Er möchte, dass du lebst und nicht, dass du gelebt wirst.

Ich lade dich ein, lass dich doch heute neu ein auf diese Zusagen des lebendigen Gottes!

Wenn du zutiefst davon überzeugt bist, dass Gott dein Helfer ist, dein Versorger, dein Tröster, dein Vater im Himmel, dann kann es um dich herum stürmen und brodeln. Aber du kannst ruhen. Du weißt dich geborgen in den Armen Gottes. Du bist ganz gelassen.

So ist es wohl auch Jesus gegangen. Er ist mit seinen Jüngern auf hoher See und der Wind peitschte die Wellen hoch und das Boot drohte zu sinken. Die Jünger hatten große Angst und Panik. Doch Jesus – er hatte ein Kopfkissen und er schlief mitten in diesem Sturm (Vgl Mk 4, 35-41).

Das ist die Gelassenheit von der ich hier spreche. Sie ist begründet in dem Wissen, dass Gott alle Mächte, die an mir rütteln und schütteln wollen, voll unter seiner Kontrolle hat.

Es kann sein, dass er aufsteht, und dem Sturm gebietet. Es kann aber auch sein, dass er sagt: „Komm, leg dich zu mir auf das Kopfkissen. Sei ganz gelassen. Gott hat alles unter seiner Regie!“

Du willst sagen: „Aber...so einfach ist es doch nicht!“

Du bist aber eingeladen zu sagen: „Abba, ...lieber Vater im Himmel, ich vertraue Dir!“

Vielleicht helfen uns folgende Fragen weiter auf dem Weg zur Gelassenheit

- **In welchen Bereichen meines Lebens möchte mich neu auf Gott einlassen und ihm vertrauen?**
- **Was hindert mich, mich neu auf Gott einzulassen und ihm zu vertrauen?**

Gott möchte, dass wir zukunftsfähig sind. Er möchte nicht, dass wir durch unser Leben hasten und gejagt werden, sondern dass wir „Eingehen in die Ruhe“, die bei ihm ist und die von ihm

ausgeht. Und so möchte er jeden von uns heute einladen zur Gelassenheit. Für den einen wird es dran sein, seine Grenzen neu zu akzeptieren, für den anderen wird es dran sein loszulassen. Für uns alle ist es dran, uns neu einzulassen auf diesen wunderbaren Gott, der uns in Jesus Christus begegnet ist.

Amen.