

# Predigt: Das Gold in dir wiegt mehr!

von Michael Bendorf am 25. Oktober 2020



**Leitvers:** „Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen, damit das Übermaß der Kraft von Gott sei und nicht aus uns selbst. (2. Kor 4,7)

**Predigttext:** 2. Kor 3,17-18

**Themenreihe:** Gestärkt aus der Krise

## Ich krieg die Krise!

„Ich krieg die Krise!“ - So hört man es doch zunehmend in diesen Tagen von unterschiedlichen Seiten. Und vielleicht geht es dir gerade ebenso. Wir bewegen uns in diesen Monaten seit dem Sommer in einer gefühlten Gemengelage zwischen Nahezu-Normalität und fester Dauerkrise. Und irgendwie gehört diese komprimierte Erfahrung zu diesem Jahrhundert, das immer mehr Historiker und Zukunftsforscher als *das* Krisenjahrhundert bezeichnen. Aber unsere aktuelle Corona-Krise hat ein anderes Format als all die anderen Krisen, mit denen wir ja auch noch konfrontiert werden. Und das liegt zum guten Teil daran, dass wir keine nachhaltigen und belastbaren Erfahrungswerte, die uns einen differenzierten Orientierungs- und Handlungsrahmen gegenüber das Virus geben könnten. Wir haben es mit einem Phänomen zu tun, das wir so in dieser Form nicht kennen.

Und so führen Staatschefs und Politiker mit teilweise kämpferischen Vokabeln einen Krieg gegen einen weitgehend unbekanntem Feind bzw. Gegner. Ein Gegner, der nicht nur das Vermögen hat, unsere Gesundheit nachhaltig zu gefährden, sondern eben auch unsere wirtschaftliche Existenz. Und das führt bei nicht wenigen Menschen zu tiefgreifenden Ohnmachts- und Hilflosigkeitserfahrungen, die ihrerseits nichts geringeres als Dauerstress bewirken. Und tatsächlich: Über 50% der bundesdeutschen Bevölkerung erlebt sich deutlich gestresster als noch vor Corona. Vielleicht geht es dir auch so. Du willst zurück zum normalen Wahnsinn, aber es funktioniert nicht. Ich habe in diesem Monat endlich mal wieder als Pastor zwei Trauungen durchführen können. Ihr könnt euch vorstellen, dass mich das weitaus mehr erfüllt und inspiriert hat als das gewissenhafte und zeitintensive Durchdenken eines Sicherheits- und Hygienekonzepts für uns als Gemeinde. Aber wir können das ja in unserer Leitungsverantwortung nicht ignorieren. Es wäre geradezu sträflich. Und wer so wie ich mit einer Hausärztin verheiratet ist, der kann dem Thema gar nicht ausweichen. Bei uns zu Hause stapeln sich die medizinischen Fachzeitschriften. Und es gibt keine, in der es mal nicht um Corona geht. Diese Krise gehört zum Bestandteil unseres Lebens; wir können sie nicht mit infantilem Trotz abschütteln oder leugnen wie mancher das ja auch versucht.

## Weder Kampf noch Flucht

Was ist nun unser Problem? Die Hirnforscher und Psychologen sagen uns mit ihrer Expertise: Unser Gehirn strebt nach Kontrolle und kennt daher zwei Modi: Kämpfen oder

# Predigt: Das Gold in dir wiegt mehr!

von Michael Bendorf am 25. Oktober 2020

Fliehen. Zwei Beispiele dazu: Wenn du an deinem Arbeitsplatz die Kontrolle verlierst, du dich ungerecht behandelt oder übergangen fühlst, vielleicht sogar gemobbt oder bedroht fühlst, dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass du genau diese beiden Szenarien durchspielst: Kämpfen oder Fliehen. Kämpfst du an deinem Arbeitsplatz um deine Stellung, deine Beförderung oder deinen Ruf, deinen Schutz oder fliehst du, indem du dich krank schreiben lässt oder kündigst oder dich dich sogar woanders bewirbst? Anderes Beispiel: Vielleicht lebst du in einer Beziehung und ihr erlebt gerade eine schwere Krise mit schweren gegenseitigen Vorwürfen und Verletzungen. Kämpfst du um eure Beziehung und deinen Partner oder fliehst du durch Trennung oder Scheidung? Oder fliehst du in eine andere Beziehung? Es sind immer dieselben Verhaltensmuster: Kämpfen oder Fliehen. Aber in unserer aktuellen Krise funktioniert das nicht wirklich: Wir können als einzelne Personen weder richtig gegen das Virus kämpfen noch können wir davor fliehen. Wir lernen es vielmehr, mit einer AHA-Regel zu leben. Und vieles, was unser Leben so schön, so besonders und lebenswert gemacht hat, ist nun nicht möglich und wir wissen nicht, wie und unter welchen Bedingungen wir es wiederbekommen. Eine alleinstehende Frau sagte mir vor einiger Zeit: „Ich habe wieder angefangen, meinen Teddybären aus meiner Kindheit zu umarmen, weil Umarmungen ja nicht mehr möglich sind.“ Mich hat diese Aussage sehr bewegt.

Wie erlebst du das, wenn du weder richtig kämpfen noch fliehen kannst? Mit welchen Gefühlen wirst du konfrontiert? Je nach Persönlichkeit und Situation erleben wir das unterschiedlich. Mancher von uns reagiert mit Angst oder vielleicht sogar Panik. Andere ziehen sich zurück, werden depressiv und erleben tiefe Gefühle von Trauer, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Andere wiederum werden wütend, aggressiv und gehen in die Rebellion. Sie suchen Schuldige bzw. die berühmten schwarzen Schafe.

## Krisenstrategien

Wie gehen wir mit diesen Stresssituationen um? Welche Strategien hast du entwickelt, um Härtesituationen in deinem Leben abzumildern? Wir alle wollen doch leben und handlungsfähig bleiben. Mancher greift auf die Verharmlosungsstrategie zurück: „Ach, wird schon wieder. So schlimm ist das doch alles nicht!“ Und für manchen ist das in der Tat eine gesunde Überlebensstrategie. Andere brauchen die Rationalisierung, die differenzierte Situationsanalyse, um Herr über ihre Ängste zu werden. Unkontrollierte Ängste führen zu irrationalen Verhaltensweisen. Und so rechnen Mediziner und Psychologen in den nächsten Jahre mit einer deutlichen Zunahme von Depressionen und Angststörungen. Zudem erwarten sie körperliche Symptome wie Appetitlosigkeit, Unruhe, Anspannung und Schlagstörungen.

Vielleicht sitzt du heute Morgen hier oder vor dem Bildschirm und denkst bei mancher Aussage: „Ertappt, ja, mit manchen Symptomen habe ich auch zu kämpfen.“ Unser Monatsthema lautet ja „*Gestärkt aus der Krise*“. Das hört sich ziemlich vollmundig an.

# Predigt: Das Gold in dir wiegt mehr!

von Michael Bendorf am 25. Oktober 2020

Mancher wird froh sein, wenn er diese Zeit nicht allzu gerupft und geschwächt überstehen wird. Und doch gibt es nicht wenige Menschen, die für sich nach einer Krise sage können: „Diese Zeit war bescheiden. Ich muss das nicht noch einmal haben, aber sie hat mich stark gemacht!“ Vielleicht kennst du auch solche Erfahrungen aus deinem Leben.

Was heißt nun aber „stark“? Stark kann doch nur meinen, dass wir es in diesen Zeiten lernen, für uns selbst zu sorgen. Man spricht entsprechend von einer gesunden Selbstfürsorge - das ist auch eine Krisenstrategie. Du fragst dann nicht mehr defizitär: „Was darf ich nicht mehr, was ist nicht mehr erlaubt, worauf muss ich verzichten und wovor muss ich mich schützen?“ Sondern du fragst: „Was kann ich für mich und meine Gesundheit tun? Was macht mich stark?“ Erkennst du den Unterschied? Das erste Denken riecht nach Abbruch oder nach Shut-Down, das zweite Denken schmeckt nach Aufbruch und nach Weite. Erinnern wir uns daran, dass Jesus uns nicht nur auffordert, unseren Nächsten zu lieben, sondern eben auch uns selbst! Achte gut auf dich. Vergiss nicht, dich selbst zu lieben! Und sich selbst zu lieben muss unser ganze Gesundheit und unser ganzes Menschsein im Blick behalten: Das umschließt unseren Körper, unsere Seele, unser mentales Wohlbefinden, aber auch unsere Beziehungen, also die soziale Dimension. Was tust du dir Gutes im Hinblick auf diese Dimensionen? Was kannst du zu deiner Heilung beitragen? Wie sorgst du für deinen Körper, für deine Seele und deine Beziehungen in diesen Tagen?

## Die neue Schöpfung

Aber zu einer gesunden Selbstfürsorge gehört neben der körperlichen, seelischen und sozialen Dimension eben auch die spirituelle bzw. geistliche Dimension. Und mit dieser geistlichen Dimension betreten wir eine ganz neue Welt; wir sprechen vom Reich Gottes oder von der neuen Schöpfung, die durch Jesu Kreuzigung und Auferstehung bereits begonnen hat - und das inmitten einer alten, leidenden und seufzenden Schöpfung, die doch bei uns allen Schleifspuren hinterlässt, gerade auch in diesen Tagen. Aber weit mehr leben diejenigen, die sich Jesus mit ihrem ganzen Leben anvertraut haben, von der Zusage Jesu, dass sein Geist in ihnen lebt und wirkt:

*„Wenn jemand mich liebt, so wird er mein Wort bewahren, und mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm nehmen“ (Joh 14,23).*

Diesen Satz darf man nicht nur so eben lesen oder hören, man muss ihn meditieren, verinnerlichen, verstoffwechseln – insbesondere in Krisenzeiten. Für mich persönlich ist dieser Vers einer der bewegendsten Verse und Zusprüche des NT: „... wir werden zu ihm kommen“, das ist der Geist des Vaters, der eben auch der Geist Jesu ist. „... wir werden kommen“ zu dir und zu mir „... und Wohnung bei ihm nehmen“ ... bei dir und bei mir. Dein Körper soll ein Tempel des Heiligen Geistes und der Gegenwart Gottes sein. Der Geist Gottes will in dir wohnen; er will dir wirklich unter die Haut kriechen. In dir soll durch ihn ein

# Predigt: Das Gold in dir wiegt mehr!

von Michael Bendorf am 25. Oktober 2020

Raum der neuen Schöpfung entstehen, weil der Geist des Auferstandenen von den Toten in dir leben will.

## Die goldene Schale

Ich will das mit einem Bild verdeutlichen. Eine Freundin von uns, die als Künstlerin tätig ist, hat mir einmal diese Schale bzw. dieses Gefäß geschenkt. Sie ist von außen recht rau und uneben. Und der obere Rand ist alles andere als geradlinig, eher unförmig und an manchen Stellen könnte man vermuten, dass da schon etwas abgebrochen ist, obwohl das Material recht hart ist. Farblich sticht sie nun auch nicht besonders hervor - sie hat so einen gräulichen Sandton. Vielleicht insgesamt nicht der Hingucker. Von innen aber ist diese Schale ganz anders gestaltet: Sie ist ganz glatt und mit einer Goldfarbe überzogen. Sie glänzt richtig! Was für ein Kontrast: Zwei Materialien und Oberflächen, die eigentlich nicht gegensätzlicher sein könnten, werden hier vereint. Wenn ich diese Schale vor Augen habe, dann muss ich an unseren Leitvers denken:

*„Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen, damit das Übermaß der Kraft von Gott sei und nicht aus uns selbst.“ (2. Kor 4,7).*

Paulus benutzt hier eine bildhafte Sprache: Diese irdenen Gefäße, das sind unsere schwachen, zerbrechlichen Körper; die ganze Hinfälligkeit unserer Existenz - wie diese äußere Schale. Aber in diesem zerbrechlichen Gefäß befindet sich ein Schatz; und ist das Gefäß auch irdisch, so ist der Schatz himmlisch. Dieser Schatz ist der Geist Gottes. Wieder dieser Kontrast: Himmlisches und Irdisches werden eins. Das Himmlische will in das Irdische. Das ist die Sehnsucht Gottes. Das ist die Bestimmung unserer Existenz. Der Himmel will sich mit dir vereinen. Der Geist Gottes will in deine Zerbrechlichkeit kommen, in das Aufgewühlte deiner Seele, in dein unruhiges Herz, in deine Ohnmacht, Hilflosigkeit und Schwachheit, in deine Wut und Frustration. Etwas Neues soll in dir entstehen, das stärker ist als das, was dich bedrängen und an dir herumschleifen will. Ein Raum des Lebens und der neuen Schöpfung entsteht.

Und dieser Raum in dir ist dann auch ein Raum der Heilung, weil Jesus der HERR über Krankheit und Tod ist. Da ist, um es mit den Worten von Paulus zu sagen, *„ein Übermaß der Kraft von Gott“*. Diese Kraft des Heiligen Geistes kommt in unserer Schwachheit zur Vollendung. Du musst nicht aus dir selbst heraus stark sein. Der Christus in dir steht auf! Er will dich anrühren, stärken, kräftigen, trösten, dir seinen übernatürlichen Frieden geben – und einfach mit dir Gemeinschaft haben. Mehr Geborgenheit geht nicht. Darum geht es!

Es gibt keine größere Quelle der Kraft und der Heilung für uns in diesen Tagen. Es ist die Kraft der neuen Schöpfung; sie ist stärker als alle dunklen Kräfte, die in dieser alten Schöpfung am wirken sind und uns entmutigen und in uns Ängste schüren wollen. Das Gold in dir wiegt mehr! Es ist gewichtiger! Du bist ein Träger seiner Gegenwart.

# Predigt: Das Gold in dir wiegt mehr!

von Michael Bendorf am 25. Oktober 2020

## Schau auf Jesus!

Wenn du gestärkt durch diese Zeit kommen willst und aus jeder Krise deines Lebens, dann gib dem Geist Jesu Raum. Hätte die Künstlerin die Schale von innen nicht glatt bearbeitet und mit Gold überzogen, würde das Innere der Schale genauso aussehen wie das Äußere. Im Bild gesprochen wäre dann auch unser Innerstes rau, hart, kantig und mit manchen Schleifspuren durchzogen

Wie sieht dein Inneres aus? Rau? Gibt es starke Schleifspuren an deiner Seele? Ist deine Seele aufgewühlt und angsterfüllt? Oder ist dein Herz in diesen Tagen bitter, kantig und hart geworden? Ist das Gold Gottes in dir? Lebt sein Geist in dir? Jesus sehnt sich nach Gemeinschaft mit dir, aber sein Geist wird erst dann in dir Wohnung nehmen, wenn du ihn einlädst. Gib ihm einen Zugang, eine offene Tür, zu deinem Herzen. Lass dich von innen vergolden. Erfahre das Übermaß seiner Kraft an dir!

Vielleicht sagst: das Gold ist ja in mir, aber es glänzt nicht mehr, es ist matt geworden. Dann beginne neu, Jesus anzuschauen. Das ist doch eine simple Wahrheit: Was wir anschauen, das prägt uns. Wer nur das Negative und Dunkle anschaut, wird wenig Positives und Helles finden. Wenn wir aber Jesus anschauen, dann spiegelt sich seine Herrlichkeit in uns wieder und das Gold wird wieder glänzen! Dann ist Hoffnung da; dann ist Leben da! Das ist das Werk seines Geistes in uns. Es ist seine Kraft, die an uns wirksam wird. Schau Jesus an: im Gebet, auf das Kreuz blickend, in den Evangelien oder in denen, die ihn lieben.

Was wäre das für ein Strahlen, wenn immer mehr von uns in diesen dunklen Tagen auf Jesus schauen! Was wäre das für eine Strahlkraft, für eine Anziehungskraft, für ein goldenes Licht! Lasst uns doch gemeinsam auf ihn schauen, damit er durch uns gemeinsam strahlen kann!

