

Sonntag, 16.01.22 Predigt, Alexander von Krosigk: „Nehmerqualitäten 1.0“

Lesung Psalm 37,1-9.23-25.39f.

1 Ein Psalm Davids. Ärgere dich nicht über die schlechten Menschen. Beneide die nicht, die Unrecht tun.

2 Denn sie werden wie Gras verdorren und wie Blumen verwelken.

3 Vertraue auf den Herrn und tue Gutes, dann wirst du im Lande sicher leben, und es wird dir gut gehen.

4 Freu dich am Herrn, und er wird dir geben, was dein Herz wünscht.

5 Überlass dem Herrn die Führung deines Lebens und vertraue auf ihn, er wird es richtig machen.

6 Deine Unschuld wird er sichtbar machen so hell wie das Licht des Tages, und die Rechtmäßigkeit deiner Sache wird leuchten wie die Mittagssonne.

7 Sei ruhig in der Gegenwart des Herrn und warte, bis er eingreift. Ärgere dich nicht über die Bösen, denen es gut geht, und fürchte dich nicht vor ihren bösen Plänen.

8 Lass dich nicht zu Zorn und Wut hinreißen! Ärgere dich nicht, damit du nichts Unrechtes tust!

9 Denn die Bösen werden vernichtet werden, aber die Menschen, die auf den Herrn vertrauen, werden das Land besitzen.

...

23 Der Herr freut sich an einem aufrichtigen Menschen und führt ihn sicher.

24 Auch wenn er stolpert, wird er nicht fallen, denn der Herr hält ihn fest an der Hand.

25 Ich habe ein langes Leben hinter mir, doch nie habe ich erlebt, dass die, die auf Gott vertrauen, vergessen wurden, oder dass ihre Kinder um Brot betteln mussten.

...

39 Der Herr hilft denen, die ihm vertrauen, er ist ihre Zuflucht in Zeiten der Not.

40 Der Herr hilft ihnen und rettet sie vor gottlosen Menschen. Er rettet sie, weil sie bei ihm Schutz suchen.

Predigt vom 16.01.2022

Wir starten heute als Gemeinde in eine neue Predigtreihe, zum Thema Nehmerqualitäten.

Nehmerqualitäten ist ein Begriff aus dem Boxsport, der die Fähigkeit beschreibt, gegnerische Treffer hinzunehmen und trotzdem weiter zu kämpfen. Es geht dabei letztlich nicht nur um Situationen, die mal anstrengend sind, sondern auch um solche Momente, die ihr vielleicht auch aus eurem Alltag kennt, wo man das Gefühl hat, dass einer einem voll in den Magen gehauen hat und man darum kämpfen muss, nicht umzufallen. Wir haben nun 6 Wochen vor uns, in denen wir uns mit diesem Thema beschäftigen wollen und der Frage

nachgehen werden, was trägt uns im Leben und was stärkt uns in all den Herausforderungen, die zum Leben dazu gehören? Und weiter: wie können wir das dann nutzen, um den Einschlügen etwas entgegenzusetzen?

Zum Einstieg dieser neuen Serie stehen wir eben beide hier, um einmal mit euch einen Blick in ein Tal zu werfen, durch das wir durch mussten, in dem unsere Beine wirklich gewackelt haben. Doch zunächst haben wir einen Artikel von dem Boxer Christoph Teeg gefunden, in dem er 10 Tipps gibt, wie man aus seiner Sicht Nehmerqualitäten entwickeln kann.

Wir nennen einmal die ersten fünf:

1. Jenny: **Wer stark ist, kann andere stark machen.**

Ich hatte die Woche genau solch ein Erlebnis, dass uns jemand zuhause bei einem Projekt geholfen hat, das mir schon so lange auf dem Herzen lag. Alleine hätte ich niemals das geschafft, was wir zusammen geschafft haben. Im Bild gesprochen, hat diese Person mich irgendwie Huckepack genommen und ist mit mir die ersten Meter den Berg hinaufgeklettert. Das war ein Geschenk Gottes für mich. Als wir dann im Schwung waren, merkte ich, wie in mir die Kraft freigesetzt wurde.

2. **Wer stark ist, kann andere machen lassen.**

Gott hat uns ja als Beziehungswesen geschaffen. Sowohl in Beziehung zu Gott, als auch in Beziehung zu Menschen, merke ich, wie herausfordernd es ist, Hilfe anzunehmen. Je persönlicher und privater etwas ist, desto schwieriger ist es, Hilfe anzunehmen. Oder auch wenn man das Gefühl hat, dass man nichts dafür zurückgeben kann, fällt es manchmal schwer, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Es gibt noch andere Gründe, Hilfe abzulehnen, aber es ist doch bemerkenswert, dass erfolgreiche Sportler oft ein Team an Experten an ihrer Seite haben, die sie unterstützen.

Wenn du in deinem Leben Herausforderungen hast, die du schon lange alleine vor dir herschiebst, ist es keine Niederlage, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sondern ein Ausdruck deiner inneren Stärke.

Jenny:

3. **Wer wirklich will, findet Wege.**

4. **Keine Erfahrung ist umsonst.**

5. **Probleme sind wie ein Gegner im Ring- weglaufen geht nur bedingt.**

Alex: Seine Perspektive auf dieses Thema ist eine, die fragt, wie komme ich mit den Ressourcen, die ich habe persönlich durch die Täler. Für uns beide spielt unsere Beziehung zu Gott, eine zusätzliche Rolle, die tatsächlich auch nicht alles im Leben einfacher macht. Und die Frage, wie man gut durchs Leben kommt, spielt in der ganzen Gesellschaft eine große Rolle: Angefangen mit der Frage, wo die Geburt am besten stattfindet, welcher Kindergarten geeignet ist, welche Schule, welche Ausbildung, welcher Partner, welche

Freunde und wie man mit den Menschen zurechtkommt, mit denen man nun mal zusammen unterwegs ist, beschäftigen wir uns das ganze Leben damit, wie wir gut zurecht kommen können.

Nun ist das Spannende, dass schon in den frühen Texten der Bibel der Frage nachgegangen wird: Welche Rolle spielt Gott in dem Allen? Im Glauben kommt noch eine weitere Ethik mit hinein in die Fragen unseres Lebens: Alwin hat uns letzte Woche mit hineingenommen in das Thema „Entscheidungen“ und ist der Frage nachgegangen: „Treffe ich meine Entscheidungen in Abhängigkeit von meinem Umfeld? Oder was ist die Grundlage?“

Wenn wir uns die Ansprüche der Bibel an unser Leben anschauen, dann kommt ja zu den Fragen meines Lebens noch die Dimension hinzu, was Gottes Gedanken für mich sind. Konkret spielt dies ja zum Beispiel im Hinblick auf meine eigene Versorgung eine Rolle. Gott fordert uns auf, einen Teil dessen, was wir verdienen, ihm zurückzugeben. Das macht gerade in schwierigen Lebenssituationen das Leben gar nicht leichter.

Jenny: Jesus war im neuen Testament einmal Zeuge, wie eine arme Witwe am Tempel einen winzigen Betrag in den Opferstock gab. Er beobachtete sie, aber sein Blick fiel auch auf die umstehenden, die sie geringschätzig anschauten. Sie alle hatten in Summe mehr gegeben, aber sie gab von dem wenigen was sie hatte einen erheblichen Anteil. Gott weiß um die Herausforderung.

Es ist so, dass die Ansprüche der Bibel in den Herausforderungen unseres Lebens die Situation nicht grundsätzlich erleichtern, sondern eben manchmal auch herausfordernder machen. Und Jesus steht daneben und sieht, dass die arme Witwe von dem wenigen, was sie hatte einen erheblichen Anteil gibt. Und Jesus sieht in gewisser Weise ihr Herz, das sie in dieser Situation hat.

Ich glaube, dass Gott diese und andere Aufforderungen nicht nur mit dem Ziel gegeben hat, dass wir gemeinsam etwas bewegen. Hinter den Aufforderungen der Bibel sind aus meiner Sicht auch Segensgedanken für mein persönliches Leben. Das Zurückgeben der Witwe eines existenziellen Teiles ihrer Versorgung ist ein Schritt in ein tiefes Vertrauen, dass die Sicherheit ihres Lebens nicht in ihrer Hand liegt, sondern in Gottes Hand. Mit jedem Teil, was mühsam abgebe, übe ich mein Vertrauen in Gott ein.

Alex: Diese Erfahrung ist mir in den letzten Wochen, wo wir aufgeräumt ins neue Jahr starten wollten, bewusst geworden, wo dann bei manchem Gegenstand, den man sich so angesammelt hat, dann die Frage im Raum steht: Brauche ich das wirklich oder komme ich auch ohne diesen Gegenstand zurecht? Es ist eine Übung, Dinge loszulassen, die einem vermeintliche Sicherheit geben.

Der dritte Punkt von unserem Boxer lautete: „Wer wirklich will, findet Wege.“ Aber manche Wege, die zum Ziel führen würden, widersprechen dem, was meiner ethischen Vorstellung entspricht. Wie gehen wir mit so etwas um?

In dem Psalm, den wir gehört haben, heißt es in Vers 8: „Lass dich nicht zu Zorn und Wut hinreißen! Ärgere dich nicht, damit du nichts Unrechtes tust!“ Trotzdem ist es für mich in bestimmten Situationen richtig schwer, meinen Ärger unter Kontrolle zu behalten. Am liebsten würde ich manchmal alles hinschmeißen und in einen Sack hauen oder dem Gegenüber einen Hacken mitgeben. Aber ich möchte an dem Ort bleiben, an den Gott mich gestellt hat und meine Entscheidungen nicht nachhaltig aus dem Ärger heraus treffen. Diese Konflikte gibt es in der Gesamtheit aller Lebensbereiche, weil diese Ethik im Kern mit dem in der Auseinandersetzung steht, was ich in dieser Welt lernen muss, nämlich für mich selbst zu sorgen. „Sorg für dich“ vs. „Gott sorgt für mich“. Auf beiden Seiten kann man vom Pferd fallen. Es ist die Herausforderung, dies gut abzuwägen. Eine weitere Herausforderung ergibt sich aus der Aufforderung: „Als Leiter soll man ein Diener sein“.

Unser Trauvers steht genau in diesem Psalm, den wir vorhin gehört haben.

4 Freu dich am Herrn, und er wird dir geben, was dein Herz wünscht.

Er beschäftigt sich genau mit dieser Frage: „Auf was richte ich mein Leben aus?“ Und gerade in den spannungsvollen Momenten hinsichtlich der Fragen: „Für was investiere ich meine Zeit, mein Geld, meine Energie“ steht unser Leben oft in einer Spannung zwischen dem Ansatz für uns selbst zu sorgen oder für das einzustehen, was unsere Überzeugungen sind. Diese Spannung auszuhalten, braucht Nehmerqualitäten.

Jenny: Dieser Vers hat mich schon begleitet, bevor ich Alex kennengelernt habe. Er greift genau diese Frage auf: „Auf was richte ich mich aus?“ Und schlägt dann die Brücke zu „Gott wird dir geben, was dein Herz sich wünscht“. Gerade dann wenn sich Wünsche in meinem Leben gemeldet haben, war und ist es immer wieder eine Herausforderung auf Gott zu schauen und innerlich das Vertrauen zu suchen, dass er es gut mit mir und uns meint und dass er einen Weg zu dem kennt, was er mir an Wünschen in mein Herz gelegt hat. Wir hatten beide einmal den Wunsch einen Partner zu finden und mussten mit der Spannung leben, dass das Gegenüber noch auf sich warten lässt. Dann war es für uns herausfordernd die Spannung auszuhalten und immer wieder den Blick auf Gott zu richten. „Freu dich am Herrn, und er wird dir geben, was dein Herz wünscht.“

Und wenn man dann den Partner gefunden hat, ist es ein Warten und Ringen, ob man sich für einander entscheidet und es tut extrem weh, wenn man merkt, dass es doch nichts wird. Als wir dann geheiratet hatten und eigentlich der große Wunsch von uns beiden erfüllt war, ging es weiter im Leben mit den nächsten Wünschen und Erwartungen, die sich ja immer wieder anschließen. Wir hatten beide den Wunsch gemeinsam eine große Reise zu machen und wollten gerne nach Indien fliegen, um Alex Bruder dort zu besuchen, doch dann stellten wir fest, dass ich schwanger war. Wir arrangierten uns mit dem Gedanken, dass der Plan zu reisen nicht aufgehen würde. Damals fand hier in Braunschweig eine Feier statt und schon etwa in der 6ten Woche hatten wir es den meisten Menschen aus unserem Umfeld erzählt. Alle zwei Wochen fuhren wir gemeinsam zu meiner Frauenärztin bewunderten das kleine Gebilde auf dem Ultraschall, dass sich schon wieder verändert hatte.

Nach ein paar Wochen hörten wir von meinen Eltern, dass es meinem Opa nicht gut gehen würde. So planten wir eine Fahrt nach Braunschweig, um ihn noch einmal zu besuchen. Wir beteten mit und für ihn, segneten ihn und lasen ihm den Psalm 23 an seinem Bett vor und verabschiedeten uns von ihm. In der Nacht nach unserem Besuch verstarb er. Wir fuhren zurück nach Hamburg.

Zurück in Hamburg fiel mir auf, dass mir die anfänglichen unangenehmen Begleiterscheinungen der Schwangerschaft weniger Probleme machten. Wir nährten uns der 12ten Woche und ich war dankbar, dass die Übelkeit nun nach lies.

Ende April, am Tag der Beisetzung hatten wir am Vormittag wieder einen Termin bei meiner Frauenärztin. Bei jedem Ultraschall hatte sich das kleine „Etwas“ auf dem Monitor weiter entwickelt und wir waren gespannt, wie es wohl diesmal aussehen würde. Aber als die Ärztin mit der Untersuchung begonnen hatte, schaute sie uns ernst an und sagte, dass das Herz aufgehört hätte zu schlagen.

Alex: Nach dem wir diese schwere Nachricht erhalten hatten, machten wir uns wie im Automodus auf dem Weg nach Fallersleben. In der Woche vorher war mir ein Lied in den Kopf genommen, aus dem Simon Börner eine Aufnahme gemacht hatte. Als wir vom Parkplatz der Praxis fuhren, machte ich das Lied an und wir fuhren erst einmal schweigend durch den Stadtverkehr.

Einspielung von „du gehst“. **Liedtext:**

„Es tut so weh, dich loszulassen. Dich gehen zu lassen. Dich nicht mehr anzufassen. Dich nicht mehr zu küssen. Es tut so weh, jetzt gehen zu müssen.

Wir sind beide auf dem Weg; manchmal zusammen, manchmal allein. Doch dann gibt es diesen Scheidepunkt und du gehst jetzt allein.

Du gehst. Ein letzter Blick. Du schließt die Augen. Du gehst.

Es tut so weh, dich loszulassen. Dich gehen zu lassen. ...“

Als wir in der Kapelle ankamen, waren für uns ganz vorne zwei Plätze freigehalten wurden. Die ganze Zeit über mussten wir wirklich intensiv trauern, wir weinten und ich war mir sicher, dass sich einige wunderten, warum ich so intensiv um Opa Adam trauerte, der ja ein beachtliches Alter erreicht hatte und dankbar auf ein erfülltes Leben zurückblickte.

Solch eine Erfahrung schüttelt einen völlig durcheinander und ich konnte, vielleicht weil Gott mich irgendwie auf dieses loslassen vorbereitet hatte, aber auch, weil das Baby nicht in meinem Bauch gewachsen war, leichter loslassen. Manche Frauen wissen noch Jahrzehnte später, wie alt ihr Kind wäre, erleben innerlich beispielsweise die Einschulung mit, etc.. Wir teilen dieses private Erlebnis heute, weil wir davon ausgehen, dass wir alle solche Tiefschläge kennen und herausgefordert sind, damit umzugehen. Trotzdem ist dann aber oft der Gedanke präsent, dass wir mit dem, was wir erleben allein sind.

Wir werden in den nächsten Wochen intensiv aus verschiedenen Perspektiven, wie schon zu Beginn berichtet, der Frage nachgehen, was uns eine Hilfe gibt, mit Tiefschlägen

umzugehen. Michael hat schon einen Podcast zu den 7 Säulen der Resilienz vorbereitet, der in diesen Tagen auch verfügbar ist. Den Link findet ihr u.a. in unserer App.

Für uns ging es tatsächlich, wie es in dem Lied hieß darum, loszulassen in der Hoffnung, dass Gott uns sieht.

Jenny: Zeitgleich mit mir war damals auch meine Cousine schwanger. Ihr Baby lebte direkt vor meinen Augen weiter und unseres war gegangen.

Ich musste damals meine Diplomarbeit schreiben, war aber wie gelähmt und antriebslos.

Der Verlust zeigte mir ein riesiges Loch in mir, in meinem Denken, in meinem Leben und es war eine tiefe Traurigkeit in mir, die alles infrage stellte. Das begleitete mich die nächsten Wochen.

Im Sommer fuhren wir nach Spanien. Am Pool spielten überall Kinder, die Sonne schien, Lachen, Trubel – das Leben eben. Und ich war dabei mit meinem Schmerz und Gott.

Tausend Gedanken hatte ich, was wenn wir einfach nie ein Kind haben würden, wie es ja Freunde von uns durchleben mussten? Wieso wir? Gott du hättest unser Kind doch schützen können. Meine Hände waren zu Fäusten geballt.

Jeder geht anders mit Rückschlägen um. Für uns war es auch eine Herausforderung für unsere Partnerschaft.

Doch am Pool fasste ich damals eine Entscheidung: Ich öffnete Jesus meine Hände und gab ihm die Kontrolle. Wohl wissend, dass mein Leben vielleicht eine andere Wendung nehmen würde, als ich es mir wünschte.

Wenn ich das jetzt so erzähle, klingt das vielleicht so einfach, aber das war es überhaupt nicht. Es war ein Ringen und die Frage: „Wie gehe ich mit diesem Treffer um?“ Und es wurde dann zu einem heiligen Moment, als Jesus die Gewissheit in mein Herz gegeben hat, ihm zu vertrauen.

Das hat er mir geschenkt, aber ich habe ihn auch gesucht mit allem was ich war.

Zurück in Deutschland, hatte ich dann kurze Zeit später das Baby meiner Cousine in den Armen. Das war natürlich schmerzhaft aber auch wunderschön.

Abschluss:

Wir möchten euch einladen, dass wir bewusst unsere Hände schließen, ihr könnt gerne an die Situationen denken, die euch vor eine Herausforderung stellen. Wir werden dann einen Moment der Stille haben. Dann möchten wir euch weiter einladen, dass wir bewusst die Hände öffnen und den Segen empfangen, den Gott für jeden in seiner einzigartigen Weise vorbereitet hat.