

Predigt: Nehmerqualitäten in Alltagskämpfen

von Michael Bendorf am 23.01.22

Leitvers: „O HERR, du bist meine Stärke, meine Burg und meine Zuflucht am Tag der Not!“ Jeremia 16,19

Eingangsvideo: www.youtube.com/watch?v=o5SgYAValpQ

Der Puma und der kleine Bär

Das ist doch wirklich ein bewegendes Video. Ich fiebere richtig mit dem kleinen Bären, dass er es irgendwie schafft und den Klauen und Reißzähnen des Pumas entkommen kann. Dabei muss er eine Menge einstecken: Er wird gnadenlos gejagt. Der Ast, an den er sich klammert, bricht. Er stürzt in einen Fluss, der ihn auch noch direkt zum Puma spült. Und dann wird er kräftig von dessen spitzen Krallen attackiert und holt sich eine blutige Nase. Und diese scheint nur das Vorspiel eines zu mächtigen Gegners mit seinem hilflosen Opfer zu sein.

In seiner Verzweiflung nimmt der kleine Bär all seinen Mut zusammen und brüllt den Puma so laut an, wie er nur kann. Er nimmt in seinem angsterfüllten Tunnelblick gar nicht wahr, dass seine Rettung nahe ist. Hinter ihm steht aufgetürmt ein ausgewachsener Bär, der mit seinen Drohgebärden den Puma in die Flucht schlägt. Und dann gibt es dieses rührselige Ende, bei dem der Bär sorgsam die Schnauze ihres Kleinen leckt, damit die Wunde heilen können. Wer den Film kennt, weiß, dass dieser Bär nicht die Mutter des Jungen ist. Sie ist zuvor tödlich verunglückt. Auch so ein Rückschlag im Leben des kleinen Bären. Dieser ausgewachsene Bär wird ihm zu einer Ersatz-Mutter oder eben Ersatz-Vater.

Ich kann mir gut vorstellen, dass der Kleine an diesem Tag einiges für sich gelernt hat: Solche Kämpfe werden auch zukünftig zu seinem Leben gehören. Aber auch, wenn er klein ist, hat auch er Krallen und Zähne – und er kann brüllen. Er muss nicht nur fliehen. Er kann sich auch verteidigen. So gut es geht. Nicht zuletzt: Da ist jemand, der größer und stärker ist als er, ihn im Blick hat und bereit ist, für ihn zu kämpfen. Und dieser Jemand wird an seiner Seite bleiben. So kann man leben.

Nehmerqualitäten

Eine kleine Geschichte aus der Tierwelt, die uns zu unserem Thema *Nehmerqualitäten* führt. Dabei geht es uns um unsere Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Rückschläge, die wir erleiden, ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Dabei geht es mir heute nicht um die großen Lebenskrisen, wie sie z. B. Jenny und Alex mit dem Verlust ihres ungeborenen Babys erfahren haben – sie haben uns am letzten Sonntag in ihrer Predigt davon berichtet. Mir geht es heute um unsere Alltagskämpfe und die Frage darin, wie wir diese ohne Einbußen unserer Kampfkraft überstehen können – um mal in diesem Bild zu bleiben. Wir haben bereits gehört, dass das Wort „Nehmerqualitäten“ aus dem Boxsport kommt und die Fähigkeit einer Person beschreibt, Angriffe und Schläge ihres Gegners scheinbar ohne Einbuße ihrer eigenen Kampfkraft hinnehmen zu können.

Predigt: Nehmerqualitäten in Alltagskämpfen

von Michael Bendorf am 23.01.22

Die einen torkeln wie angeschlagene Boxer durch den Boxring ihres Lebens, weil sie zu viele Schläge einstecken mussten. Die anderen tanzen in ihrem Lebens-Boxring federnd auf ihren Fußballen wie der große Boxer Muhammad Ali und lächeln alle Angriffe ihrer Gegner mühelos weg. Wie ist es bei dir? Torkelst du gerade oder tanzt du eher durch dein Leben?

Wem das alles zu „kämpferisch“ ist: In der Psychologie würde man von *Resilienz* sprechen. Sie ist die psychische Widerstandskraft von uns Menschen. Und natürlich spielt unser Glaube darin eine gewichtige Rolle. Mit schwierigen Lebenssituationen werden die meisten von uns gut vertraut sein. Unser Leben ist aktuell nicht leicht. Viele Nerven liegen doch blank und bei manchem von uns reicht eine kleine weitere Störung aus, um einen noch größeren Frust auszulösen. Jeder von uns muss sich in dieser Zeit durchs Leben kämpfen und mancher fühlt sich, um in der Boxersprache zu bleiben, recht „angezählt“ und befürchtet seinen baldigen k.o. Und mancher ist des Kämpfens einfach müde geworden. Es reicht.

Alltagskämpfe

Wie sehen deine Alltagskämpfe aus? Es gibt Leute unter uns, die sind seit nahezu zwei Jahren im Homeoffice und brauchen bald ein Navi, um den Weg zu ihrer Firma wiederzufinden. Manche Paare teilen sich seit einer gefühlten Ewigkeit den Küchentisch als Homeoffice. Und immer wieder trifft sie die Sorge, dass die heitere Eherunde am Küchentisch durch das Homeschooling ihrer Kinder erweitert werden könnte.

Manche Ehepaare müssen sich in dieser Zeit eingestehen, dass dieses ganze Homeoffice ihrer Ehe nicht guttut. Berufliches und Privates vermischen sich immer mehr. Man hat keinen Platz, findet keine Ruhe, raubt sich gegenseitig die Konzentration, muss aber liefern und ist froh, wenn der Partner endlich mal aus dem Haus ist.

Manche Arbeitnehmer erleben einen zunehmenden Druck von ihren Vorgesetzten. Die Zahlen entwickeln sich in dieser Zeit selten in die gewünschte Richtung. Zu viele Unwägbarkeiten in der Planung, zu viele Umsatzeinbrüche, zu viele Ausfälle. Jemand sagte mir vor Weihnachten: „Momentan bekomme ich bei der Arbeit so richtig einen auf die Schnauze. Das macht echt keinen Spaß mehr.“ Das ist so wie beim Puma und den kleinen Bären. Da holst du dir an deinem Arbeitsplatz eine blutige Nase. Aber zum Wundenlecken ist keiner da.

Und so sammeln sich unsere Alltagskämpfe. Im Bild gesprochen: Wir alle haben diese Pumas in unserem Leben. Sie sind unsere Antreiber. Sie hetzen und jagen uns. Sie warten auf uns. Sie teilen aus, sie machen uns nass, sie fauchen uns an und fügen uns Schrammen zu. Sie verletzen uns. Diese Pumas können an unserem Arbeitsplatz sein, sie können unsere Kunden oder unsere Patienten sein, sie können unsere Klassenkameraden oder unsere Kommilitonen an der Uni sein. Sie können in unserer

Predigt: Nehmerqualitäten in Alltagskämpfen

von Michael Bendorf am 23.01.22

Familie sein. Und manchmal sind diese Pumas nicht unsere äußeren Antreiber, sondern unsere inneren, die uns fortlaufend anfauchen: Sei perfekt, sei stark, sei beliebt, sei schnell, sei besser ... und wir hecheln und hecheln und hecheln.

Umgekehrt können auch wir die Pumas für andere sein. Und merken es vielleicht gar nicht. Manchmal brauchen wir einfach nur einen Schwächeren, bei dem wir es wagen, unsere Krallen rauszufahren, auszuteilen und sie kräftig anzubrüllen. Und dann sind wir erschrocken über uns selbst.

Stärker geworden

Ich weiß nicht, wo du gerade in deinem Alltag stehst. Vielleicht kannst du dich in mancher Situation des kleinen Bären wiederfinden. Vielleicht fühlst du dich gerade gnadenlos getrieben. Oder du hast das Gefühl, dass der Ast, auf dem du sitzt, bald brechen wird. Vielleicht erlebst du dich gerade wie in einem reißenden Fluss, in dem du entweder bald ertrinken wirst oder er dich irgendwo hin spülen wird, wo nur weitere Gefahren auf dich lauern. Vielleicht leckst du gerade deine inneren Wunden und da ist keiner, der dir dabei hilft und zur Seite steht.

Das alles ist nicht schön und unangenehm. Und doch besteht Hoffnung, dass du gestärkt aus diesem Kämpfen hervorgehen kannst. Stell dir einmal vor, wie es wäre, wenn du trotz deiner Rück- und Tiefschläge nichts von deiner Widerstandskraft verlieren würdest. Mehr noch, du genau darin echte Nehmerqualitäten entwickeln würdest. Die Zeit, in der wir leben, macht es erforderlich, dass wir solche Widerstandskräfte aufbauen, standhaft und robust bleiben und Stärke entwickeln.

Wie entstehen solche Nehmerqualitäten? Was kann uns innerlich stark machen? Was kann uns geistlich stark machen? In der Psychotherapie arbeitet man in Krisenzeiten gerne mit inneren Bildern. Der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther definiert innere Bilder wie folgt (**Folie 1**):

„Innere Bilder – das sind all die Vorstellungen, die wir in uns tragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Es sind Ideen und Visionen von dem, was wir sind, was wir erstrebenswert finden und was wir vielleicht einmal erreichen wollen. Es sind im Gehirn abgespeicherte Muster, die wir benutzen, um uns in der Welt zurechtzufinden.“

Wir alle haben diese inneren Bilder - unbewusst oder bewusst. Sie bestimmen unsere Wahrnehmung, unser Denken, Handeln und Fühlen. Sie prägen unser Zusammenleben und haben sogar die Kraft, uns und unser Umfeld zu verändern. Wir brauchen diese inneren Bilder, um unser Sein und unsere Identität zu bestimmen und zugleich unsere Zukunft zu gestalten. Wir brauchen sie auch, um auf Herausforderungen und Bedrohungen zu reagieren. Wir benötigen sie auch als Gegengewicht für unsere negativen Gedankenschleifen in unserem umkämpften Leben. Wir alle kennen doch die

Predigt: Nehmerqualitäten in Alltagskämpfen

von Michael Bendorf am 23.01.22

Erfahrung: Ist ein Bereich deines Lebens umkämpft, dann entwickeln sich in uns negative Gedankenschleifen, die unser Fühlen und Denken bestimmen wollen. Erlebst du gerade bei deiner Arbeit eine bedrohliche Situation, dann bist du bereits auf dem Weg zur Arbeit in dieser negativen Gedankenschleife. Du führst schon innere Dialoge mit deinen Kollegen oder Vorgesetzten. Vielleicht hast du das schon die ganze Nacht zuvor gemacht und hast nicht in den Schlaf gefunden. Du liegst wach in deinem Bett und hörst schon in dir die kritischen Stimmen deiner Gegner; und du überlegst, was du antworten kannst.

Positive Bilder entwickeln

Wir brauchen in den Kämpfen unseres Lebens positive Bilder, die diese destruktiven Gedankenschleifen durchbrechen. Es ist doch interessant: Keiner kann und will noch etwas über Corona hören, und doch ertappen wir uns immer wieder dabei, dass wir darüber reden. Das sind solche negativen Gedankenschleifen, die uns Kraft und Leben rauben. Und wir spulen diese Schleifen wieder und wieder ab! Bis aus ihnen *Neverending Stories* werden. Solche negativen *Neverending Stories* wollen sich zu gern in unser Gedächtnis einnisten. Sie versetzen uns fortlaufend Rückschläge, die in der Summe dazu führen, dass wir anfangen, durch unser Leben zu torkeln. Dabei wollen wir doch eigentlich durch unser Leben tanzen – oder zumindest tänzeln.

Dabei sind die positiven Bilder, um die es mir hier geht, keine Scheinwelten oder Fantasiebilder, in die wir uns flüchten. Mir geht es um positive innere Bilder, die geistliche Wahrheiten und Realitäten ausdrücken. Sie helfen uns, dass wir uns an sie erinnern. Sie setzen eine Kraft in uns frei. Sie geben uns Identität. Sie prägen uns. Sie helfen uns, dass wir Nehmerqualitäten entwickeln.

Um an den kleinen Bären anzuknüpfen: Sein inneres Bild könnte sein, dass er in sich die tiefe Überzeugung entwickelt: Egal, welche Gefahr auch auf mich lauert wird, egal, welche Pumas mich noch angreifen werden: Hinter mir steht ein größerer Bär, der mich verteidigen wird.

Es ist interessant, dass wir in der Bibel eine Fülle positiver Bilder finden, die bis heute unser Glaubensleben prägen. In ihnen steckt eine geistliche Kraft; sie haben das Potenzial, dass wir durch sie Nehmerqualitäten entwickeln. Es sind Bilder, die ausdrücken, wer Gott uns sein möchte oder was er an uns tun möchte. Sie richten unsere Wahrnehmung auf Gott und sein Wesen. Sie formen unsere Wahrnehmung und daraus resultierend auch unser Denken, Fühlen und Handeln. Der Geist Gottes gebraucht diese Bilder, um uns stark zu machen. Er bindet uns nicht nur an diese Bilder, er bindet uns an den Gott dahinter.

Ich möchte für drei mögliche Lebenssituationen solche Bibelbilder entfalten:

1. Du wirst mit bedrohlichen Angriffen konfrontiert. **(Folie 2)**:

„Ich liebe dich, HERR! Du bist meine Kraft! Der HERR ist mein Fels, meine Festung und mein Erretter, mein Gott, meine Zuflucht, mein sicherer Ort. Er ist mein Schild, mein starker Helfer, meine Burg auf unbezwingbarer Höhe.“ Psalm 18,2-3

Das sind Worte Davids. David hat bei Gott einen sicheren Ort gefunden: in unbezwingbarer Höhe und für seine Feinde unerreichbar. Gott selbst ist ihm zur Festung und zur Burg geworden, in die er sich flüchten kann.

Vielleicht kann dieses Bild auch dein Bild werden: Ein Bild, in dem du verinnerlichst, dass diese Festung ein sicherer Ort für dich ist. Dann gib diesem Bild einen Raum in dir. Stelle dir vor, wie du selbst in diese Festung fliehst. Male sie dir im Gebet aus. Bitte den Heiligen Geist, dass er dir dabei hilft. Was will er dir zeigen? Wie sieht sie für dich aus? Was macht sie sicher? Was macht sie für deine Angreifer unerreichbar? Auch wenn sie in deinem Alltag nur einen Meter vor dir stehen und dich anfauchen. In diese Festung kommen sie nicht. Sie ist zu hoch, zu sicher. Unbezwingbar. Sie können nur von unten schreien. Sie sind ganz klein. Deine Burg ist dein Erretter: Der Gott, den du liebst und der dich liebt. Er ist auch dein Schild. Alle Pfeile, die auf dich abgeschossen werden, können dich nicht treffen. Er ist dein Schild. An ihm prallen alle Pfeile ab. Bete in Ruhe über diese Verse, meditiere darüber. So lange, bis du ein klares, festes inneres Bild von deiner Burg hast. Eine dir zutiefst vertraute Burg in Gott.

2. Du hast Versorgungs- und Lebensängste. **(Folie 3)**

„Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“
Psalm 23,1-4

Vielleicht ist dir in dieser Zeit manches an Sicherheiten genommen worden. Du fragst dich wiederholt: Wird es reichen? Komme ich über die Runden? Der Herr ist dein Hirte. Dieser Hirte tut so viel für dich: Er weidet dich, er führt dich, er erquickt dich, er tröstet dich. Mit einem Satz: Dir wird nichts mangeln! Male dieses Bild in herrlichen Farben aus: Wie sehen deine grünen Auen aus? Spürst du das frische Wasser? Merkst du, wie du wieder zu Kräften kommst, ja du erquickt wirst? Fürchte dich nicht vor dem dunklen Tal. Nur Mut! Du gehst nicht allein. Du bist nicht allein mit deinen Sorgen. Dein Hirte ist an deiner Seite. Spürst du ihn? Hörst du ihn? Hörst du auf dem Boden das Klacken seines Hirtenstabs? Spürst du seine Hand an deiner Seite. Nicht du musst ihn halten: Er hält sich. Du wirst nicht fallen. Dein Hirte hat einen Namen: Jesus. Er sagt: „Ich bin der gute Hirte“ Er sagt weiter: „Ich kenne die Meinen.“ Er kennt dich. Du gehörst zu ihm. Er sagt auch: „Meine Schafe hören meine Stimme.“ Er wird dafür sorgen, dass du ihn

Predigt: Nehmerqualitäten in Alltagskämpfen

von Michael Bendorf am 23.01.22

hörst. Und als der gute Hirte möchte er dir Folgendes sagen: Ich bin gekommen, damit du das Leben hast, und es in Überfluss hast.“ Du sollst leben!

3. Du torkelst kraftlos durch dein Leben und brauchst neue Standfestigkeit in deinen Stürmen. **(Folie 4)**

„Glücklich ist, wer ... Freude hat an der Weisung, an der Tora des HERRN und darüber nachdenkt – Tag und Nacht. Er ist wie ein Baum, der nah am Wasser gepflanzt ist, der Frucht trägt Jahr für Jahr und dessen Blätter nie verwelken. Was er sich vornimmt, das gelingt.“ Psalm 1,1-3

Vielleicht ist es dieses Bild von einem Baum, das sich in dir verwurzeln möchte. Ein Baum, dessen Blätter nie verwelken, der regelmäßig Frucht bringt. Wie kann das sein? Er ist gut verwurzelt und seine Wurzeln nehmen das Wasser auf, das er braucht. Weil er so versorgt wird, kann er fest stehen. Die Frucht kommt von allein. Allein die Freude an der Weisung, an der Tora, reicht aus. Diese Weisung, diese Tora, ist Mensch in Jesus geworden. Jesus hat einmal gesagt: „Ich bin die Weisung (der Weg), die Wahrheit und das Leben.“ Wer auf mich schaut, wer mich studiert, wer seine Freude an mir hat, der findet die Wahrheit, die ihn frei macht. Er findet das Leben, nach dem er sich sehnt. Oder in diesem Bild gesprochen: Er verwurzelt sich in der Quelle des Lebens, die Jesus selbst ist. Aus dieser Quelle zieht er seine Kraft wie der Baum das Lebenswasser. Mit dieser Lebensquelle verbunden kann nur Frucht entstehen. Habe deine Freude an Jesus - und du bist glücklich zu preisen.

Dies sind nur drei Bild-Antworten auf drei mögliche negative Gedankenschleifen. Ich weiß nicht, welches Bild du gerade brauchst. Lass es dir von Gott im Gebet zeigen. Er weiß, was du jetzt brauchst. Und dann lade den Geist Gottes ein, dass er dieses Bild mit dir gemeinsam ausmalt. Es soll dein Bild sein. Ein Bild, mit dem Gott zu dir sprechen möchte. Ein Bild, in dem er sich dir zeigen möchte. Ein Bild, das dich an eine tiefere Wahrheit erinnern soll und dir die Nehmerqualitäten geben möchte, die du jetzt brauchst. Ein Bild, das in dir leben möchte. Er hat einen Weg für dich. Amen.