Predigt „Was erlauben Sie sich! (für mich selber sorgen)“

am 19.8.2018 im Punkt 11 *© Claus Scheffler*

1.

Wie war Ihr Urlaub? – das fragen viele, oder?
Waren Sie überhaupt schon im Urlaub?

Wer nicht gerade Lehrerin ist
oder Kinder im schulpflichtigen Alter hat,
meidet ja gerne die Sommerferien.

→ wir haben den Urlaub in diesem Jahr
für ein besonderes Erlebnis genutzt:
Wir waren in Namibia,
auf den Spuren der wilden Tiere.

Das war auf eine besondere Weise erholsam:
Bei mir sind es solche ***Erlebnisse***
und die ***Erinnerungen daran***,
die mich noch lange erfüllen
und mir Kraft geben –
auch wenn so ein Urlaub *körperlich*
eher anstrengend ist.
Aber ***meine Seele ist umso mehr erholt***.

Wie ist es bei Ihnen?
Und falls Sie schon im Urlaub waren:
Sind Sie erholt?
Und konnten Sie auftanken?

Oder tanken Sie vielleicht ganz woanders auf,
als ausgerechnet im Urlaub?

2.

Unsere neue Gottesdienstreihe heißt ***„Auftanken“***.

Wir haben dieses Thema gewählt,
weil wir wissen,
dass nicht wenige von uns
sich manchmal wirklich *leer* fühlen,
erschöpft
oder *aufgebraucht*.
Das ist kein Einzelproblem, das erleben viele.

Vielleicht nicht gerade jetzt, nach dem Urlaub.
Aber dann doch relativ schnell wieder.

Deshalb ist jetzt die beste Zeit zum Vorbeugen.
Denn es soll ja nicht so sein,
dass wir *ständig* oder zumindest *häufig erschöpft* sind.

Bevor wir nach Namibia fuhren,
hatte ich mir Reiseführer und Internetseiten angesehen.
Da gab es neben vielem anderen immer zwei Tipps.
Immer dieselben.

Tipp 1: *Nehmen Sie immer doppelt so viel Wasser mit wie Sie zu brauchen glauben.*
Denn es kann gut sein,
dass Ihre Tour viel länger dauert als geplant.
Die Pisten sind nicht immer wirklich gut,
das Auto kann liegen bleiben,
und die Sonne kann brennen.

Tipp 2: *Lassen Sie keine Tankstelle aus.*
Denn wer weiß, wann die nächste Tankstelle kommt.
Und ob die dann auch Benzin hat.

Die Tipps finde ich alltagstauglich:
Man kann den Tag zwar gut planen,
aber man sollte immer damit rechnen,
dass es anders kommt.
Deshalb: Genug Wasser dabei haben.

Und immer ***Auftanken***,
wenn sich eine Möglichkeit ergibt.
Denn wer weiß, ob die nächste Möglichkeit
sich tatsächlich auch zum Auftanken eignet.

→ damit wir das nicht vergessen,
werden wir hier in unserem Altarraum
eine Erinnerung verstecken,
die uns in den nächsten Wochen hier begleitet.
Noch ist sie nicht da, mal sehen,
ob Sie sie nächste Woche entdecken.

Heute in diesem Gottesdienst
geht es los mit dem Auftanken.

3.

Der erste Sinn eines Gottesdienstes ist,
dass wir Gott loben,
dass wir uns ihm ganz bewusst zuwenden
und ihn preisen –
weil er Gott ist,
weil er großartig und für uns da ist.

Und deshalb ist der zweite Sinn eines Gottesdienstes,
dass Gott uns hier Kraft gibt
und dass er uns regelrecht auffüllt mit seiner Liebe.

Im ersten Kapitel der Apostelgeschichte
ist von der *Kraft des Heiligen Geistes* die Rede,
mit der Gott uns erfüllt.
Im Englischen steht da: *Power*.

Manchmal ist Gott sehr vorsichtig,
wenn er uns begegnet.
er berührt uns wie ein sanftes Streicheln.
Und manchmal ist es ***die ganze Power***,
mit der er uns erfüllt.

In Psalm 139 steht ein Gebet:

13 Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.
14 Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!
15 Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.
16 Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen.

Hier hat jemand erkennt,
wie großartig Gott ist
und mit welcher Liebe, Genauigkeit
und Kraft Gott vorgeht.

Und hier hat jemand erkannt,
dass Gott das nicht nur irgendwo anders macht,
sondern ***bei mir.***
Und bei Ihnen.

Hören Sie sich das noch mal an
und beziehen Sie es dabei auf sich selbst.
Denn genau so ist es gemeint!

Herr, ich danke dir dafür,
dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast!
Großartig ist alles, was du geschaffen hast –
das erkenne ich!

Sie sind wunderbar und einzigartig!

Sagen Sie sich das mal:
Ich bin wunderbar.
Ich bin einzigartig.

So fühlen wir uns manchmal gar nicht.
Manchmal sehen wir eher unsere Probleme
oder unsere Leiden.
Wir sehen unsere Unvollkommenheit
und ärgern uns über das, was wir nicht schaffen.

Das geht dem Menschen, der diesen Psalm geschrieben hat,
nicht anders.
Kurz vorher wünscht er sich noch ans Ende der Welt,
wo er am liebsten
unbemerkt im Erdboden verschwinden möchte.
Weil er sich so klein und doof fühlt
und so vieles nicht geschafft hat.

Aber dann fängt er an zu beten
und das heißt: Er wendet sich bewusst Gott zu.

Wenn man betet,
wendet man sich bewusst Gott zu.

Und er hat eine Erkenntnis:
Ich bin wunderbar und großartig gemacht –
das erkenne ich.

Der Prophet Jesaja hat geschrieben: *(1, 5)*
Habt ihr denn noch nicht genug Probleme?
Müsst ihr euch immer weiter von Gott entfernen?
Ihr seid doch schon an Leib und Seele krank!

Mit ein bisschen Phantasie
kann man aus diesen beiden Texten lesen:
Wer sich von Gott entfernt,
der hat gute Chancen,
dass seine Seele krank wird oder bleibt.

Wer sich Gott zuwendet,
der erkennt:
Ich bin einzigartig,
ich bin von großartig gemacht.

Ich weiß sehr wohl,
dass die Seele
auch aus anderen Gründen krank werden kann.
Das geht nicht nur durch Gottesferne.

Aber ich weiß auch,
dass eine enge Verbindung mit Gott
die Seele stärker macht.

Gott stärkt uns durch die Kraft seines Heiligen Geistes,
er tankt unsere Seele auf.

Im Neuen Testament, im Hebräerbrief, steht es so: *(4,12)*
Gottes Wort ist voller Leben und Kraft!
Es dringt bis in unser Innerstes,
bis in unsere Seele und unseren Geist,
und trifft uns tief in Mark und Bein

Es trifft unser Herz.

Was hier in diesen Texten steht,
haben Menschen erlebt –
und zwar über viele Jahrhunderte hinweg.

Es sind keine *Wunschträume*,
es sind Erfahrungen und Erlebnisse.

Nun könnten Sie sagen:
Mag sein.
Aber ich habe es nicht erlebt.

4.

Wenn Ihnen das so geht,
dann würde ich Ihnen gerne
ein paar ***Tankstellentipps*** geben:

So ein paar ***Ideen, wie man auftanken kann***.

Gott hat uns nicht geschaffen,
damit wir erschöpft sind
und es uns schlecht geht.

Sondern er hat uns *wunderbar* und *einzigartig* gemacht,
denn er ist ein ***großartiger Gott***.

Tankstellentipp 1: ***Höre auf dein Herz!***

„Höre auf dein Herz“ ist so ein typischer Pastorenspruch.
Sie könnten darauf z.B. antworten:
Mein Herz spricht nicht, es schlägt.

So ähnlich hat es die Frau
in dem Theaterstück vorhin gemacht.
Bei ihr sollte ihr Herz einfach funktionieren,
möglichst reibungslos.

Aber das wollte sich gerne Gehör verschaffen.
Und zwar deshalb,
weil es tatsächlich lange Zeit reibungslos funktioniert hat,
obwohl die Frau es völlig ignoriert hatte.

Dabei hatte sie allerdings ihr Herz überfordert,
und nun ist es krank geworden.

Der letzte Satz des Herzens ist:
Vielleicht überlebst du,
aber du wirst nie wirklich leben.

Also: ***Wie hört man auf sein Herz?***

Die Frau in dem Theaterstück wäre zum Arzt gegangen
und hätte das Herz untersuchen lassen.
Aber das Herz meinte es anders.

Es brachte ***Gefühle*** ins Spiel.
Das Herz sagte, was es fühlte.

Und genau das ist der Schlüssel,
das ist der erste Tankstellentipp:

Nehmen Sie wahr, was Sie fühlen.

Als mir das mal jemand sagte,
wurde mir deutlich, wie schwer mir das fällt.
Seien Sie froh, wenn Ihnen das anders geht.

Mir fiel damals nicht viel ein, und ich fragte mich:
Was kann man denn eigentlich fühlen?

Es gibt *unangenehme Gefühle*, z.B.:
Stress, Angst, Ärger oder Scham,
Schuld, Traurigkeit oder Enttäuschung.

Und es gibt *angenehme Gefühle*, z.B.:
Entspanntheit, Sicherheit, Mut und Gelassenheit.
Oder: Stolz, Zufriedenheit, Freude und Zuversicht.

Was fühlen Sie gerade?

Gefühle sind da,
und sie verändern sich.
Sie ziehen sozusagen vorbei.

Wenn Sie sie bewusst wahrnehmen,
dann leben Sie wirklich in der Gegenwart.

Wenn Sie sich z.B. ärgern,
und Sie nehmen den Ärger bewusst wahr,
dann sind Sie nicht mehr *getrieben* von diesem Gefühl.

Sondern Sie können den Ärger betrachten:
Hmm, ich bin gerade richtig ärgerlich,
und das nimmt gerade viel Raum ein in mir.

Sie können den Ärger einschätzen:
Das ist aber auch wirklich ein berechtigter Ärger.

Und Sie können mit ihm umgehen:
Was ärgert mich da eigentlich gerade genau?

Wenn Sie ab und zu innehalten
und sich bewusst fragen: *Was fühle ich gerade?*,
dann werden Sie erheblich bewusster leben.

Sie sind dann in der Gegenwart.
Sie sind ganz bei sich.
Und das heißt:
Sie <u>können</u> auftanken!
Sie haben eine wichtige Voraussetzung dafür geschaffen.
<u>Das passiert dann fast wie von</u> selbst.

Seit dem letzten Jahr verfolgt mich ein Satz,
den ich richtig gut finde.
Und der geht so:
Es kommt im Leben nicht darauf an,
sich gut zu fühlen,
sondern gut zu fühlen.

Das ist tatsächlich ein Schlüssel zum Leben.

<u>Tankstellentipp 2</u>:
Akzeptiere das, was du nicht ändern kannst!

Es gibt wohl *angenehme* und *unangenehme Gefühle*,
aber es gibt keine guten oder schlechten Gefühle.

Es kann durchaus so sein,
dass ein unangenehmes Gefühl
gut ist.

Z.B. Angst.
Sie kann mich davor bewahren,
mich in Gefahr zu begeben.

Oder Erschöpfung.
Es kann sehr viel Sinn machen, *<u>zu erkennen</u>*,
<u>dass man nicht mehr kann</u>.
Wenn man sich dann zwingt, *weiterzumachen*,
kann man sich in echte Gefahr bringen.

Beim Autofahren ist das unmittelbar deutlich:
Wenn ich erschöpft bin,
sollte ich dieses Gefühl unbedingt *wahrnehmen*.
Und dann sollte ich es ***akzeptieren***
und nicht einfach weiterfahren,
weil ich ja so ein großartiger Fahrer bin.

Die meisten Unfälle fabrizieren großartige Fahrer.

Es gibt natürlich auch ganz andere Gefühle,
z.B. Stress und Überforderung – gerade hier gilt:
Wenn Sie etwas, das Sie bewegt oder bedrückt,
weder ändern, noch akzeptieren können,
dann werden Sie depressiv.

Bei diesem Thema weiß ich ziemlich genau,
wovon ich rede.

Akzeptanz ist der Ausgangspunkt der Veränderung.

Wenn ich auf einer Landkarte mein Ziel kenne,
aber *nicht* meinen Ausgangspunkt,
dann weiß ich nicht, in welche Richtung ich gehen soll.

Akzeptanz benennt Ihren Ausgangspunkt.
Und wenn Sie wissen, wo Sie stehen,
können Sie auftanken!

Tankstellentipp 3: ***Lernen Sie Ihre Grenzen kennen!***

Das ist ein wirklich wichtiger Punkt,
und der ist nicht so ganz einfach.

Zum einen, weil sich Grenzen verschieben.
Ich musste z.B. feststellen,
dass ich nicht mehr so schnell bin wie früher.
Und das fühlt sich ziemlich doof an,
so dass es mir nicht so leicht fällt,
das zu akzeptieren.

Andererseits ist es eine gute Entschuldigung.
Ich kann immer sagen: *Es ist das Alter…*

Also: Grenzen verschieben sich.
Und es gibt auch noch ein anderes Problem dabei:

Es gab mal eine Untersuchung,
die die Menschen und ihre Aufgaben
in 5 Kategorien eingeteilt hat.
Von unten nach oben sind es diese Kategorien:

Zu Kategorie 1 gehören Menschen,
die sich bei ihrer Arbeit *stark* unterfordert fühlen.

Kategorie 2: Menschen, die sich *leicht* unterfordert fühlen.

Kategorie 3: Menschen,
die sich weder unter-, noch überfordert fühlen

Kategorie 4: Menschen, die sich *leicht* überfordert fühlen

Kategorie 5: Menschen, die sich *stark* überfordert fühlen.

Was glauben Sie,
in welcher Kategorie die Menschen mit ihrer Arbeit
am glücklichsten waren
und sich am wohlsten fühlten?

Es sind die Menschen aus Kategorie 4.
Wenn man sich *leicht überfordert* fühlt,
dann macht die Arbeit Spaß.
Dann wird es nicht langweilig.
Dann macht man nicht immer dasselbe,
sondern muss kreativ sein und Lösungen finden.

Dann fühlt man sich genau richtig eingesetzt
mit seinen Gaben.
Man ist positiv herausgefordert.

Wenn man einen Betrieb leitet
oder eine Arbeitsgruppe
oder z.B. eine Kirchengemeinde,
dann ist es also gut, zu wissen,
was die Mitarbeiter in diesem Sinne positiv herausfordert.

Aber noch viel wichtiger ist es,
das bei sich selbst zu erkennen.

Ich muss meine Grenzen kennen,
damit es einerseits nicht zu langweilig wird für mich,
und ich mich andererseits nicht ständig
zu stark überfordere.

Dann werde ich nämlich unglücklich
und, wenn ich Pech habe, auch krank.

Also: ***Seien Sie achtsam mit sich selbst***
und erkennen Sie Ihre Grenzen.

Und dann ***benennen*** Sie sie laut und deutlich,
damit Sie selbst sie kennen
und andere Menschen, die es betrifft, auch.

An diesem Punkt müssen Sie für sich selber sorgen,
denn andere tun es meistens nicht!

Es kann sehr gut sein,
dass Sie dadurch ***Erwartungen enttäuschen***.
Das ist blöd,
Denn man will ja im Allgemeinen beliebt sein
und niemanden enttäuschen.
Aber es ist besser, als krank zu werden
und dauerhaft unzufrieden oder unglücklich zu sein.

Sie können es sich erlauben,
Ihre Grenzen zu erkennen und zu beachten.

Sie dürfen es sich erlauben,
zu erkennen, was Ihnen gut tut.

Wenn Sie das tun,
dann wird es ihnen viel leichter fallen,
im Alltag immer wieder aufzutanken.

Und Sie werden mit erheblich mehr Begeisterung und Spaß
Ihre Aufgaben erledigen.

Es kann sogar sehr gut sein,
dass Sie sehr viel mehr schaffen.

Sie werden nicht nur auf Ihr Herz *hören*,
sondern Sie werden merken,
wofür Ihr Herz brennt.

Jesus spricht oft von den verhärteten Herzen auf der einen
und den lebendigen Herzen auf der anderen Seite.

Beim Propheten Hesekiel (Ezechiel) sagt Gott: *(36,26)*
Ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist geben.
Ja, ich nehme das versteinerte Herz aus eurer Brust
und gebe euch ein lebendiges Herz.

Das ist mit ***Auftanken*** gemeint:
Dass Sie Ihr lebendiges Herz spüren.

Dass Sie wie der Psalmbeter sagen können:
Ich danke dir dafür,
dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast.
Großartig ist alles,
was du geschaffen hast – das erkenne ich!

Großartig ist unser Gott,
und er hat Sie und mich großartig geschaffen.

Mit diesem Bewusstsein
sollen wir durch unser Leben gehen
und durch unseren Alltag.

Und mit dieser Erkenntnis
können wir unsere Umwelt
und unsere Gemeinde hier
gestalten.

Amen