

25.02.2024

"Fröhlich - geduldig - resilient"

Röm 12,12

Stehaufmännchen

Verschiedene Stimmen aus dem Off

Ich soll nicht immer so pessimistisch sein! Bei mir wäre das Glas immer halb leer. Ich würde immer nur die negativen Seiten sehen. Sei doch einfach ein bisschen

optimistischer. Das wird schon werden. Da wird sich schon eine Lösung finden.

Männchen kippt nach hinten um und wird wieder in den Stand geschubst/gehoben.



Du musst die Sache jetzt einfach mal so akzeptieren, wie sie ist. Es hilft doch nichts sich dagegen aufzubauen. Das kostet doch nur Ressourcen und Energie. Nimm doch die Lage, in der du bist, einfach mal an und hör auf zu jammern. Das kann man ja schon bald nicht mehr hören.

Männchen kippt nach hinten um und wird wieder in den Stand geschubst/gehoben.

Ja, Ja, sagen sie, ich soll einfach mehr für meine Gesundheit tun. Gesünder Essen, Sport treiben, Auszeiten nehmen. Viel frische Luft. Dann wäre ich nicht so oft krank. Ich sollte doch mehr auf die Signale meines Körper achten.

Männchen kippt nach hinten um und wird wieder in den Stand geschubst/gehoben.

Anderen geht es da nicht besser als dir. Und die machen was draus! Vielleicht stilisierst du dich mal nicht als Opfer, sondern guckst mal, ob du nicht selber einen Anteil an deiner verkorksten Situation hast. Es hilft doch nix. Reiß dich mal zusammen.

Männchen kippt nach hinten um und wird wieder in den Stand geschubst/gehoben.

Bei dir geht ja nichts voran. Du trittst auf der Stelle. Du musst dich mal weiter entwickeln. So kommst du nie auf einen grünen Zweig. Schau dir doch den Marco mal an, der hat einen Plan für sein Leben. Bei dem geht's vorwärts!

Männchen kippt nach hinten um und wird wieder in den Stand geschubst/gehoben.

Und was wenn nicht?

Wenn ich es nicht schaffe wieder aufzustehen?

Was, wenn mich der Sturm umhaut und ich liegen bleibe?

Wenn ich nicht mehr weiter weiß und keine Kraft mehr habe?

Und du solltest doch, und es wäre schön, und du müsstest doch?

Und wenn ich kein Stehaufmännchen mehr sein will, Gott?

Männchen kippt nach hinten um und bleibt - den Kopf in die Hände gelegt - sitzen.

25.02.2024

Anspiel¹

Personen: Jesus Petrus Andreas Jakobus

Requisiten:

- Sturmgeräusche Biblische Gewänder für alle Akteure
- Boot: 2 Stühle nebeneinander, 2 Biertische hochkant, Tücher über die Tische, 3 Stühle und ein Kissen für Jesus
- Blaues Tuch für Wasser Ruder Eimer

Szene 1

Petrus und Andreas rudern nebeneinander, Jakobus rudert davor. (Sturmgeräusche)

Petrus: *(rudert hektischer)* Andreas, lass nicht nach. Du ruderst wie eine alte Kuh.

Andreas: Ich tu, was ich kann, Petrus. Aber der Wind wird auch immer stärker. Und die Wellen immer höher (duckt sich). Da schon wieder eine, die ins Boot schwappt.

Petrus: Hör auf zu jammern. Wir müssen jetzt alles reingeben, sonst erreichen wir das Ufer nie.

Andreas: Ach was. Da wäre ich ja nie draufgekommen. Du bist auch nicht mehr so fit, wie du tust, unser Esel daheim rudert besser als du.

Jakobus: *(lässt Ruder los, nimmt Eimer, kippt pantomimisch Wasser aus dem Boot).* Hört auf zu streiten. Wir brauchen jeden Mann, überall Wasser, unser Boot läuft voll.

Andreas: *(nimmt Eimer, kippt Wasser raus).* Oh nein, wir gehen unter.

Petrus: Wenn keiner mehr rudert, auf jeden Fall.

Andreas: Hast du einen besseren Vorschlag?

Jakobus: Wo ist Jesus eigentlich?

Petrus: Ja, wo eigentlich. Den habe ich im Chaos ganz vergessen.

Andreas: Er liegt hinten in der Kajüte. Er hat sich extra noch ein Kissen geholt.

Petrus: *(entsetzt)* Was? Ein Kissen? Wie kann er jetzt seelenruhig schlafen bei dem Sturm? Jakobus, geh nach hinten und weck ihn sofort. Andreas, nimm das Ruder wieder. Wir müssen rudern. *(brüllt nach vorne)* Jungs, rudert!!

(Jakobus kriecht vorsichtig und wackelig nach hinten zu Jesus).

Hinten am Heck liegt Jesus auf einem Kissen. Jakobus klettert zu ihm „runter“ und rüttelt panisch an seinen Schultern.

Jakobus: Jesus, wach auf. Jeeeeesus.

Jesus: *(Jesus hebt erst seinen Kopf, setzt sich auf).*

¹ https://www.jugendarbeit.online/dpf_einheit/sturmstillung-2/ Das Ende wurde verändert!

25.02.2024



Jakobus: *(kann sich kaum auf den Beinen halten, ruft hysterisch, fuchtel rum)* Der Sturm. Wir werden alle sterben. Kümmert dich das denn gar nicht, was aus uns wird? Ist dir das völlig egal, dass wir untergehen?

(Jesus steht auf, geht wackelig nach vorne im Boot, Jakobus geht an seinen alten Platz, alle Jünger sehen gespannt auf Jesus, halten sich am Bootsrand fest. Jesus sieht Richtung Wasser).

Jesus: *(schreit gegen den Sturm an)* Warum seid ihr so furchtsam? Ihr müsst euch den anderen Umständen anpassen. Schaukelt mit den Wellen, statt gegen sie zu kämpfen. Seht sie als eine Chance, neue Fähigkeiten zu entwickeln! Schaut wie ich es mache!

(Jesus lässt sich mit den Wellen hin und her fallen, schaukelt von einem Ende des Bootes zum anderen)

Petrus: *(ergriffen)* Unser Meister weiß immer eine Lösung!

Andreas: *(stürzt von einer Welle erfasst über Bord)* Aah!!!

Jesus: *(schaut den übrigen Jüngern in die Gesichter)* Warum habt ihr mir nicht vertraut, dass ich euch helfen kann? Ich war doch die ganze Zeit da! Meint ihr, ich lasse euch in so einer Lage im Stich?

Predigt:

Liebe Gemeinde,

"Schaut wie ich es mache! Schaukelt mit den Wellen, statt gegen sie zu kämpfen. Seht sie als eine Chance, neue Fähigkeiten zu entwickeln!"

Ruft Jesus seinen Jüngern zu. Was für eine Botschaft! Ermutigend und befreiend, herausfordernd und zukunftsorientiert! So spricht er mitten ins Leben hinein. So werden biblische Worte konkret!

Moment mal – biblische Worte? Steht das so in der Bibel?

Nein. Natürlich nicht. Aber es hat Spaß gemacht, die biblische Geschichte so zu verfremden!

Und das hat auch seinen Grund. Genau diese Worte – nur eben oft anders formuliert – sind mir in den letzten Jahren immer wieder begegnet.

"Resilienz" heißt das Zauberwort. Internet-Artikel, Zeitschriften und Ratgeber-Literatur – überall läuft es einem über den Weg.

In den Zeiten der Krisen gilt es "resilient" zu werden. Widerstandsfähig, anpassungsfähig.

25.02.2024



Kurze Definition: Mit dem Stichwort Resilienz ist unter anderem die menschliche Fähigkeit gemeint, unter bedrohlichen Bedingungen gesund, stabil und handlungsfähig zu bleiben.

Glaubt man der einschlägigen Ratgeberliteratur, dann heben sich resiliente Menschen durch ihre emotionale Flexibilität in Stresssituationen von ihren weniger resilienten Mitmenschen ab:

Sie können ihren Erregungszustand situativ anpassen und "verkämpfen" sich nicht, sondern akzeptieren die Welt, wie sie ist. Die

gute Botschaft wird meist direkt mitgeliefert: Resilienz ist kein Schicksal, sie lässt sich erlernen.

Und wenn man in die kaum zu überblickende Ratgeberliteratur blickt, die verspricht, Erschöpfung zu verhindern und Wohlbefinden zu steigern, da wird man erkennen: Wo immer von Resilienz die Rede ist, wird die Botschaft vermittelt, dass man es zu einem Gutteil selbst in der Hand hat, wie belastbar man aktuell ist und zukünftig sein wird.

Entsprechend breit ist das Anwendungsfeld: Ob Psychologie oder Pädagogik, Wirtschaft oder Politik, Viruspandemie oder Depression – für alle nur denkbaren Probleme bietet sich Resilienz als Lösung an.

Psychologen setzen sich damit auseinander, wie Menschen resilient werden in den zunehmenden Krisen unserer Zeit. Arbeitgeber schicken ihre Angestellten zu "Seminaren", die vermitteln, wie man resilient werden kann und soll!

Ja, eine ganze Wirtschaft soll resilient werden gegenüber den globalen Unsicherheiten durch Pandemie, Klimawandel und Krieg.²

Auch Jesus hat sich also belesen! Und als guter Rabbi und Meister gleich an seine Jünger weitergegeben:

"Ihr müsst euch den anderen Umständen anpassen. Schaukelt mit den Wellen, statt gegen sie zu kämpfen. Seht sie als eine Chance, neue Fähigkeiten zu entwickeln! Schaut wie ich es mache!

Ergriffen erkennt Petrus: "Unser Meister weiß immer eine Lösung!"

Nur: Die originale Lösung in der Bibel sah anders aus. "Und Jesus sprach zu dem mehr: 'Schweig! Verstumme!' Und der Wind legte sich und es Ward eine große Stille." (Mk 4,39)

Die neue "Resilienz-Lösung" hat für den modernen Menschen einen Vorteil: Sie braucht kein Wunder. Und mit Wundern tun wir uns ja als aufgeklärte Menschen manchmal schwer.

Aber sie hat auch einen Nachteil: Denn die Kräfte, die es dazu braucht, die müssen

² Gedankengänge und manche Formulierungen sind entnommen aus: https://www.haufe.de/personal/hr-management/warum-resilienz-allein-es-nicht-richtet_80_556976.html

25.02.2024

wir selber mobilisieren. Sie müssen aus uns selbst herauskommen und es gibt niemanden, der sie uns schenken kann.

Am Ende bleibt im schlimmsten Fall ein bitteres: Es hängt an dir! Am Ende bist du es, der über sein Schicksal bestimmt. Am Ende musst du dich selber aus dem Sumpf ziehen.

Ich bin froh, dass wir mit unserer biblischen Botschaft immer wieder eine Korrektur haben angesichts der Trends, angesichts des Zeitgeistes, angesichts moderner Selbst- Erlösungs-Konzepten.

Ich bin froh, denn ich möchte mehr sagen können als:

- Sei optimistisch!
- Nimm deine Situation an!
- Sei lösungsorientiert!
- Verlasse deine Opferrolle!
- Übernimm Verantwortung!
- Sei netzwerkorientiert!
- Plane deine Zukunft!

Das nämlich sind die sieben Eigenschaften der "Super- Kraft Resilienz", die immer wieder genannt werden.

Und wenn es keine Zukunft gibt? Weil der Krebs den Körper zu fressen hat?

Wenn der Krieg den Rest der Familie weggebombt hat und die Verzweiflung alle Lebenskraft genommen hat?

Und wenn vom Chef keinerlei Verständnis kommt für die schwierige familiäre Situation: die Trennung vom Ehemann, die pflegebedürftiger Mutter und die hochpubertierenden Teenies? Und die Kollegin die Chance auch noch ausnutzt, um deine Position einzunehmen?

Recht verstanden: Wir können Krisen nutzen, und je nachdem, wie wir mit ihnen umgehen, können sie uns auch stärker machen, widerstandsfähiger.

So hat uns Gott geschaffen. Aber genau dieser Gott steht uns auch zur Verfügung. Als unser Schöpfer ist er nicht nur die Quelle unseres Lebens, sondern auch Quelle der Kraft *für* unser Leben.

Stellen wir uns doch unser Leben vor wie einen Fluss: Auch unser Leben entspringt einer Quelle, nämlich der Schöpferkraft Gottes. Und diese Schöpferkraft Gottes fließt durch unser Leben, unser Leben ist der Flusslauf für diese Kraft.

Nun gibt es in der Natur tatsächlich Flüsse, die in ihrem Verlauf wieder versickern, die Donau zum Beispiel bei Immendingen.

So kann es uns auch gehen: die Lebenskraft schwindet, die Situation erdrückt uns, wir wissen nicht mehr weiter.

Gott schenkt uns die Möglichkeit, zur Quelle zurückzukehren. Zu ihm

25.02.2024

zurückzukehren.

Das ist die gute Botschaft, die weit über alles hinaus geht, was Resilienz und Ratgeberliteratur uns verheißen.

Es ist das Evangelium, das uns als Christen begleitet. Wir sind nicht auf uns selber gestellt. Wir stehen in Verbindung zu der Quelle.

Wo Resilienz zur Anforderung wird, da wird der Weg zur Quelle zum Angebot.

Verfremdet haben wir gerade die Geschichte von der Stellung des Sturmes gehört. Die Überschrift unseres Gottesdienstes ist genauso wie sie eine Verballhornung eines biblischen Wortes.

"Fröhlich, geduldig, resilient" lehnt sich an an einen Satz des Paulus aus Römer 12,12:

"Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, *haltet an am Gebet.*"

Statt Resilienz zu beweisen, zurückkehren zur Quelle unseres Lebens:

Kontakt aufnehmen mit unserem Schöpfer, mit ihm sprechen, beten.

Worte finden oder einfach in der Stille verharren. Gott ganz als Schenkenden entdecken, nicht als den Fordernden.

Auch Paulus hat Schwierigkeiten, massive Schwierigkeiten. Und an anderer Stelle erzählt er – auch wenn wir nicht wissen, mit welchem Problem er ringt – wie Gott zu ihm sagt:

"Laß dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig."

Und findet dann zu der Aussage: "Darum bin ich gutes Muts in Schwachheiten, in Mißhandlungen, in Nöten, in Verfolgungen, in Ängsten, um Christi willen; Denn, wenn ich schwach bin, so bin ich stark."

Schwach sein dürfen und alle Stärke, alles Selbstbewusstsein, alle Widerstandskraft in Gottes Hand legen. Die Kraft Gottes durch den eigenen Leib und die eigene Seele durchfließen lassen.

Als Geschöpfe Gottes bleibt unser Leben ein Kreislauf, der uns immer wieder zur Quelle unseres Lebens, zum Schöpfer zurück führt:

Ich kann und darf mir erlauben, schwach zu sein, leer zu sein. Ja wenn ich zur Quelle zurückkehre, dann wird sie mir gerade dann Kraft schenken, die Fülle der göttlichen Kraft, wenn in mir Raum ist, wenn da Platz ist für Gottes Wirken, seine Worte, seine Verheißungen, seine Türen, die er uns öffnen will.

"Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, *haltet an am Gebet.*"

Auf dem Weg zur Quelle darf uns die Vorfreude begleiten.

Immer wieder diesen Weg zum Brunnen zu finden und zu gehen, wird uns am Ende mit Geduld segnen.

25.02.2024

Und mit jedem Weg zur Quelle wird unsere Ausdauer größer werden,
werden unsere Schritte fester werden!

Womit wir wieder bei der Resilienz wären. Resilienz, die uns nicht auf
uns selber zurückwirft, sondern ein Gegenüber hat: den Gott, der mit
und für uns kämpft, zäh und anpassungsfähig, mitfühlend und
barmherzig, beharrlich und immer wieder neu: Schöpfer unseres
Lebens.

Amen.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und
Sinne in Christus Jesus. Amen.

Zeugnis:³

Die Gesetzlichkeit werfe ich über Bord

sie kostet zu viel Kraft

Perfektionismus gleich hinterher

aber mal ehrlich: wer braucht denn sowas?

Was andere von mir denken?

Ich überlege noch, während meine neue Lebensabschnittsgefährtin "Fatigue"

grinsend mit dem Kopf schüttelt

und den Anspruch, allen zu genügen, über Bord schnippt.

Es platscht leise

und ich fühle mich irgendwie von unnützem Ballast befreit.

Aber manchmal fliegen die Fetzen zwischen uns –

wenn sie mir mit ihrem fetten Rotstift

"Geht nicht" über wichtige Termine schreibt

oder "geht auch ohne dich" über meine Arbeit.

Bist du von Gott geschickt?

Ich weiß es nicht.

Aber eines weiß ich, denke ich,

während ich das Selbstmitleid gerne wieder über Bord gehen lasse:

³ Anonym



25.02.2024

Gott in seiner genialen Art kann selbst dich gebrauchen.
Ich lerne mich neu sehen in seinem Licht.
Geliebt – bedingungslos geliebt ohne alle Leistung.
Und er schickt mir seine Boten vorbei.
Sie kitzeln mich noch zum Lobpreis
oder bringen mich beim Spielen zum Lachen.

Heute schenkte mir ein Engel Blumen...

Und ich entdecke, wie kostbar das Leben
zwischen den Zeilen, den Terminen, der Leistung ist.
Wie viel Raum für echte Begegnung mit Mensch, Natur und Gott
in den Pausen liegt.
Und wie nötig die alle haben
auch die, die gerade hetzen und leisten können
und mich oft bemitleiden.

Frühlingskraft wächst bei mir –
in meinem Herzen ist Frühling, nicht Winter.
Und den lässt sie wachsen, die "Fatigue".
Sie darf nicht über alles bestimmen.
Gott sei Dank!

Fürbitten:

Gott, der Barmherzige,
der Vater, die Mutter!

Wir bitten dich für alle, die in ihren Problemen keine Herausforderung mehr sehen können. Und auch für diejenigen, die wissen, dass sie ganz neue Wege finden müssen um mit ihrer Situation umgehen zu können. Sei ihnen Begleiter, Ratgeber und Schutz.

Wir bitten dich für die, die dabei sind, ihre Kräfte zu sammeln, weil sie aus der Krise herauskommen wollen, widerstandsfähiger werden wollen. Lass das Vertrauen auf dich zu einer Kraftquelle werden, so dass sie aufbrechen können in ein neues Leben hinein.



25.02.2024

Wir bitten dich für die, die nicht ruhen können, die anpacken und gestalten, die helfen und leisten. Mögen sie die Verbindung zur Quelle nicht verlieren, dass sie nicht austrocknen, sich für verausgaben, ihre Leistung umkippt in Erschöpfung.

Wir bitten dich für die, die seit Jahren über ihre Grenzen hinaus leben – aufgrund von persönliche Umständen, aufgrund von Krieg und Vertreibung. Bewahre ihre Seelen, dass sie keinen Schaden nehmen. Schenke heilsame Momente, Erfahrungen der Stärke.

Stille den Sturm, lass diese Welt zur Ruhe kommen, bevor wir alle über Bord gehen. Schenke uns Hoffnung und gib uns Zeichen, dass du der Herr diese Welt ist.

Amen.

Burkhard Sachs