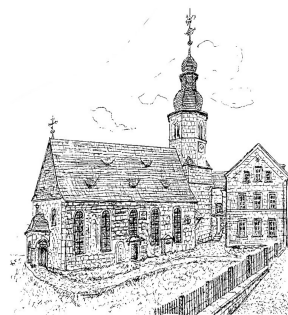


**Gottesdienst am 1. Sonntag im Advent**

*Predigttext: Lk 17,11-19*



*11 Und es begab sich, als er nach Jerusalem wanderte, dass er durch das Gebiet zwischen Samarien und Galiläa zog. 12 Und als er in ein Dorf kam, begegneten ihm zehn aussätzigte Männer; die standen von ferne 13 und erhoben ihre Stimme und sprachen: Jesus, lieber Meister, erbarme dich unser! 14 Und da er sie sah, sprach er zu ihnen: Geht hin und zeigt euch den Priestern! Und es geschah, als sie hingingen, da wurden sie rein. 15 Einer aber unter ihnen, als er sah, dass er gesund geworden war, kehrte er um und pries Gott mit lauter Stimme 16 und fiel nieder auf sein Angesicht zu Jesu Füßen und dankte ihm. Und das war ein Samariter. 17 Jesus aber antwortete und sprach: Sind nicht die zehn rein geworden? Wo sind aber die neun? 18 Hat sich sonst keiner gefunden, der wieder umkehrte, um Gott die Ehre zu geben, als nur dieser Fremde? 19 Und er sprach zu ihm: Steh auf, geh hin; dein Glaube hat dir geholfen.*

**Gottesdienst am 14. Trinitatis**

*Kanzelgruß:* Gnade sei mit euch und Friede von Gott unserem Vater und dem Herrn Jesus Christus.  
Amen.

*Stilles Gebet:* Lasst uns in der Stille um das Wirken des Heiligen Geistes bitten.  
Du Geist Gottes, segne unser Reden und Hören. Amen.

*Predigt:* Liebe Gemeinde!  
Die Gedanken sind frei - wirklich?

*Ich würde meine Gedanken gerne einmal abschalten können! Mir schwirrt es im Kopf! Manchmal würde ich am liebsten gar nichts denken.*


Mach dir nicht zu viele Sorgen, sagen andere immer. Aber ich kann es nicht abschalten!

*Wenn ich daran denke, dann kocht die Wut in mir hoch, und ich habe Gedanken, die ich niemanden erzählen möchte, die überhaupt nicht christlich sind.*

Die Gedanken sind frei - wirklich?

Und wenn es nicht so ist, wenn Gedanken uns gefangen nehmen, wenn sie uns niederdrücken oder aggressiv machen? Wenn Sie uns die Luft zum Atmen, die Lebensfreude nehmen?

## Die Gedanken sind frei - wirklich?!



„Anastasia, aus dieser Sache kommst du nicht moralisch gesund heraus“, sagte mir neulich ein Bekannter. „Ich weiß“, antwortete ich trocken. Ich weiß das, weil ich spüre, wie in mir der Hass wächst. Ein Gefühl, das ich hasse und das mich wahrscheinlich noch nie zuvor in meinem Leben wirklich ergriffen hat.

In den ersten Apriltagen fuhr ich nach Butscha. Als ich sah, wie viel Grausamkeit und Trauer die russischen Truppen dort hinterlassen hatten, keimte die erste Saat des Hasses in meinem Herzen auf.

Der Anblick Dutzender verstümmelter Leichen und der süß-saure Geruch ihrer verwesenden Körper werden wohl nie mehr aus meinem Kopf verschwinden.“  
Davon erzählt Anastasia Magazova, eine ukrainische Journalisten, die auf der Krim geboren ist.

Wenn Zorn, Wut und Hass sich einnisten, ich unbeteiligte Menschen grundlos anschreie, und Gewalt- und Mordfantasien sich im Kopf festsetzen.

Nur ein Beispiel. Wir sind nur Zaungäste in diesem Krieg. In unserem "friedlichen" Land toben Kriege auf anderen Schauplätzen:

In Beziehungen, in Familien, unter der Nachbarschaft.

Andi hat folgendes erlebt: seit seine Ehe gescheitert ist, plagen ihn Selbstzweifel. Warum ist es ihm nicht gelungen, seine große Liebe wieder zu gewinnen? Wie konnte es sein, dass sie einander nicht mehr verstanden? Ja, er hatte seinem Hobby mehr Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet als ihr. Als sie in Sorge war um ihre Mutter, war ihm das zu viel gewesen, er wollte es nicht an sich heranlassen.

"In guten wie in schlechten Zeiten" – nein, er hatte versagt.

Sticheleien, Diskussionen, harte Worte hatten die Trennung begleitet. Aus Verzweiflung wurde bei ihm innere Leere.

Jeden Abend tauchen die Szenen und Bilder aus der Vergangenheit auf: aus besseren Zeiten und die Sehnsucht zerreißt ihm das Herz. Aus Zeiten der Trennung und Scham steigt in ihm auf. Wie konnten sie so ihre Würde verlieren?

Wie wäre es, einzuschlafen und am nächsten Morgen nicht mehr aufzuwachen?

Liebe Gemeinde,

wenn sich die Gedanken im Kreis drehen, wenn sie sich nicht mehr fortbewegen, wenn kein Freiraum mehr da ist, neue Entscheidungen zu treffen,



### Die Gedanken sind frei - wirklich?!

neue Erfahrungen zu machen – dann erleben wir das Gegenteil von „die Gedanken sind frei“!

Sie sind nicht mehr frei, höchstens noch frei von der Möglichkeit, sie zu beeinflussen. Sie nehmen uns gefangen, sie nehmen uns als Geisel und machen mit uns, was sie wollen.

Der Einfachheit halber möchte es einmal so benennen und aufteilen:

- aggressive Gedanken: Hass, Wut, Rachedgedanken, auch selbstzerstörerische Gedanken, Panik, fanatische Gedanken
- depressive Gedanken: Sorgen, innere Nöte (zum Beispiel aufgrund einer Abtreibung), Enttäuschung aufgrund einer Zurückweisung, Selbstzweifel

Was immer die Gedanken sind:

Sie rauben uns jede Menge Energie und Lebensfreude, sie bringen unsere Beziehungen in Schieflage, sie können ein ganzes Leben sabotieren und ruinieren.

Das alles kann es in einer milden Form geben. Dass es mir nicht mehr möglich ist, einen Menschen neu zu begegnen, weil da etwas zwischen uns steht: unausgesprochen, aber wirksam und scheinbar unüberwindlich.

Das kann es in einer massiven Form geben. Bis hin zu einem psychischen Krankheitsbild – z.B. Depressionen oder aggressive Übersprunghandlungen, familiärer Gewalt.

(Liebe Gemeinde,

um das Thema psychische Krankheiten machen wir oft einen großen Bogen herum. Wer betroffen ist, traut sich nicht davon zu sprechen. Findet oft auch niemanden, der mit ihm darüber sprechen möchte.

Ganze Familien leiden darunter und es fällt ihnen schwer, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, wenn ein Familienmitglied erkrankt ist.

Und wer kennt es nicht, diese Tendenz: da halte ich mich mal lieber auf Distanz, man weiß nicht, was einen der so erwartet, wo man da hineingezogen wird.

Oft fehlt es an Informationen. Vielleicht aber auch an dem Willen, sich damit zu beschäftigen. Denn Informationen findet man heutzutage immer und überall.)

Eine Predigt ist nicht ausreichend, alle Facetten anzusprechen. Ich möchte hier nur sagen, dass es höchste Zeit ist, das Tabu „psychisch krank“ hinter uns zu lassen und es auf die gleiche Ebene zu stellen wie die körperlichen Erkrankungen. Hier ist es uns selbstverständlich, den Menschen hinter der

Die Gedanken sind frei - wirklich?!

Erkrankung zu sehen. Warum dort nicht auch?

Was aber tun, wenn Gedanken mir die Lebenskraft rauben, mir die Lebensfreude nehmen, wenn ich spüre, wie sie sich negativ auf meine Beziehungen auswirken:

Wut, Hass, Selbstzweifel, Sehnsüchte, Depressionen, Sorgen usw.!

So mancherlei Ratschläge finden sich in Zeitschriften, im Internet unter den Überschriften „die innere Ruhe finden“, „sich selbst annehmen“, „Stress abbauen“, „Beziehungsratgeber“. Vieles davon ist gut und hilfreich (nicht alles), und kann das, was ich heute hier sage gut ergänzen oder weiterführen.

Ich möchte aber heute bewusst aus christlicher Perspektive darüber sprechen. Ich habe verschiedenste Bibelstellen dazu gesucht und gefunden.

Doch schnell habe ich zurückgefunden zum Evangelium des heutigen Sonntags: die Geschichte von den zehn Aussätzigen.

Die Symbolik der Geschichte tut gut, denn mit solchen aggressiven oder depressiven Gedanken fühlt man auf sich oft wie aussätzig.

Zehn aussätzigte Männer! Männern fällt es doch besonders schwer über ihre Gefühle zu reden! Oder gar um Hilfe zu bitten.

Sie rufen, als Jesus in ihre Nähe kommt: „Jesus, lieber Meister, erbarme dich unser!“

Jesus schickt sie zu den Hohenpriestern, auf dem Weg werden sie gesund, das Wunder nehmen wir heute einmal im Schnelldurchgang mit.

Doch nur einer kehrt zurück und dankt Jesus und lobt Gott für seine Heilung.


Wenn unsere Gedanken uns gefangen nehmen, statt uns Freiheit zu geben, brauchen wir einen Weg, sie zu umgehen. Wir kreisen um sie herum und holen zum Gegenschlag aus: Wir hegen Sie ein, zäunen sie ein, wir nehmen ihnen den Raum weg.

Raus aus dem Gedankenkarussell in ein neues Beziehungsleben. Wie soll das gehen?

*Lied: 083,1-4 Meine engen Grenzen*

Die zehn Aussätzigen brechen aus, indem sie es wagen um Hilfe zu rufen!  
Indem Sie das tun, was wir im Lied gerade getan haben!

## Die Gedanken sind frei - wirklich?!



Sie wagen es den Mund aufzumachen und ihre Situation zu benennen. Sie machen auf sich aufmerksam und stellen klar: So kann es nicht weitergehen. Wir brauchen Hilfe, wir brauchen dich, Jesus.

Ausbrechen aus den Gedanken, ausbrechen aus der Situation. Eine neue Beziehung aufbauen: hin zu Gott.

Es wagen, um etwas zu bitten. Mit Klarheit, mit Selbstbewusstsein.

Eine Bitte ist nicht das Eingeständnis von Versagen. Eine Bitte ist der erste Schritt raus aus bedrückenden Sorgen, aus Selbstzweifeln, aus depressiven Gedanken, aus Wut und Hass.

Und damit auch der erste Schritt hin zu einer neuen Perspektive: ich bin nicht allein, meine Gedanken definieren nicht das, was ich bin. Ich bin mehr als das. Eine Bitte ist Mut. Eine Bitte ist Freiheit.

Gott immer wieder ganz konkret darum bitten, dass er uns von der Macht negativer Gedanken befreit.

Gott kennt uns sowieso besser als wir selber:

„HERR, du erforschest mich und kennest mich. 2 Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. 3 Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. 4 Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, HERR, nicht alles wüsstest. 5 Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.“

Raus aus dem Karussell der Sorgen, der Gefühle und Gedanken, die mir das Leben schwer machen.

Das ist die Macht der Bitte. Gott gegenüber brauchen wir sowieso kein Blatt vor den Mund zu nehmen.

Gott bitten, dass er mit mir die Gedanken in Schach hält, die mich bedrängen, die mich lähmen, die mich bezwingen wollen.

Und sich einfach weigern, diesen Gedanken Raum zu geben. Ihnen die Tür vor der Nase zuschlagen.

Von den zehn Aussätzigen kommt nur einer zurück, um zu danken.

Die neun anderen haben in Bezug auf sich selber nichts falsch gemacht. Aber sie verpassen noch eine Chance.

Diese Chance ist der Dank. Der Dank hilft uns, die negativen Gedanken einzuhegen, einzuzäunen.

Wenn wir danken, nehmen wir die Bereiche unseres Lebens in den Blick, die sich hinter dem Nebel unserer Sorgen und Nöte verbergen. Die Bereiche, die



### Die Gedanken sind frei - wirklich?!

gar nicht mehr zu Wort kommen können, weil sie unter den Wucherungen der negativen Gedanken ersticken.

Wenn wir danken, befreien wir die guten und gelingen den Dinge in unserem Leben von dem Unkraut der Sorgen, der negativen Gedanken, der Wut usw.

Mit jedem "Danke" rammen wir einem Pfahl ein und ziehen den Zaun um die negativen Gedanken, dass sie nicht noch mehr Raum greifen.

Und rundherum begießen wir die Früchte und guten Gewächse unseres Lebens, düngen sie und schenken ihnen neues Licht.

Die Gedanken sind frei! Diese Erfahrung machen wir nicht durchgängig in unserem Leben. Nicht immer sind wir glücklich mit unseren Gedanken, machen unsere Gedanken uns glücklich.

Wenn sie uns lähmen, wenn sie uns bedrängen, wenn sie uns unfrei machen, wenn sie beginnen unser Leben zu zerstören – dann ist es Zeit, um Hilfe zu bitten, dann ist es Zeit, die Freiheit wieder zu gewinnen. Unser Glaube kann uns dabei helfen, denn eine Beziehung zu Gott zu haben ist noch immer die größte Freiheit, die ein Mensch erfahren darf.

„Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht Gott: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“ (Jer 29,11)

Amen.

*Kanzelsegen:* Und der Friede Gottes, der alle unsere Vernunft übersteigt, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen..

*Burkhard Sachs*

### Fürbittengebet:

Unser Herr und Bruder Jesus Christus, immer wieder schickst und uns auf den Weg, um neues zu erfahren: Neues zu erfahren von deiner Güte, neues von unserem Mitmenschen, neues, was unseren Glauben auf die Probe stellt und stärkt.

Lass uns unsere Wege im Vertrauen auf dich gehen und nicht stehen bleiben, sondern immer wieder neues wagen.

Wir bitten dich für die Gemeinschaft der Christen untereinander. Wie in einer Familie können wir uns unsere Brüder und Schwestern nicht aussuchen. Lass uns dennoch immer wieder eine Weg finden, auch wenn wir unterschiedlich sind. Denn du hast uns gemeinsam gesandt, niemanden als Einzelkämpfer. Du hast uns die Aufgabe



Die Gedanken sind frei - wirklich?!

gegeben, einander zu tragen und zu ertragen.

Wir bitten dich für uns selber und für andere, denen es genauso geht: wenn Gedanken uns gefangen nehmen, und die Lebensfreude rauben und uns lähmen – dann lass Gedanken des Friedens bei uns einziehen: wir sind deine geliebten Kinder, das ist die Wahrheit, und diese Wahrheit macht uns frei!

Am heutigen Partnerschaftssonntag denken wir für unsere Mitchristen in der Diözese Meru in Tansania. Wir danken für die Unterstützung für das Krankenhaus und das er schon die ersten Patienten behandelt werden. Wir bitten um die Versorgung mit Wasser und Nahrung. Auch in diesem Jahr ist wieder der Regen ausgeblieben. Erbarme dich über die Not der Menschen.

Wir bitten dich für die Kranken unserer Gemeinde. Manche glauben, ihr Weg sei zu Ende. Doch was immer sie fühlen, glauben und hoffen: du bist bei ihnen. Stärke sie und hilf ihnen, wie du den Aussätzigen den Weg ins Leben zurück eröffnet hast. Amen.

Vaterunser