

Predigt

Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserm Vater, und dem Herrn Jesus Christus. Amen.

Das Gedicht *Geh aus, mein Herz, und suche Freud* von Paul Gerhardt wurde 1653 veröffentlicht. Es ist bis heute eins der bekanntesten Gutelaunelieder unseres Gesangbuches. Die Naturbilder weisen hinaus auf den Schöpfer. Jede Biene, jedes Blatt, ist ein Bild für die Schöpfermacht des Herrn. Da wird Jubel laut. Obwohl die Zeit alles andere als zum Jubel anreizte. Der 30jährige Krieg hatte weite Teile des Landes verwüstet. Auch hier in Kröpelin litt die Bevölkerung große Not. Die großen Kriegsmächte zogen durchs Land, quartierten sich ein, plünderten, misshandelten und töteten ... eine wahrlich böse Zeit.

Paul Gerhardt hätte allen Grund gehabt, sein Herz zu verhärten. Er hatte den Krieg erlebt, Seuchen und Hungersnöte, - das war sein Leben. Von den insgesamt 5 Kindern überlebte nur der Sohn Paul Friedrich seine Eltern. Geh aus, mein Herz, und suche, suche, suche Freud. Wenn einer einen Grund hat zu jammern, dann er.

Um dieses Lied von seiner Wurzel her zu versteh, müssen wir, wie bei vielen Deutungen, gleich in die erste Zeile schauen. Was also ist gerade der Ist-Zustand? Trübsal, Depression, Trauer, Angst, Verzweiflung? Wir wissen es nicht genau. Die Freude soll jedenfalls erst gesucht werden, sie ist noch nicht da.

Paul Gerhardt schickt sein Herz auf die Reise, nicht weil alles gut ist. Der Schwermut den Rücken kehren, das ist seine Strategie. Wo das Herz in Gottes Vorgarten kommt, werden wir von Freude überwältigt. Das hat er erfahren und stimmt fröhlich ein.

Achten wir noch einmal auf die erste Zeile. Es heißt dort nicht: „Ich denke mal drüber nach, ob ich Freude suchen will.“ Oder: „Wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann geh ich Freude suchen.“ Oder eine Frau fragt sich: „Warum merkt mein Mann nicht, dass ich Freude suchen will. Der merkt ja so wie so nichts mehr.“ Paul Gerhardt legt los: Geh aus, mein Herz ... es gibt keine Ausrede. Leben ist begrenzt und jeder Tag ist ein Geschenk Gottes. Einen Tag des Herrn vergeuden wäre wie ein Westpaket, das man ungeöffnet in den Müll wirft.

Eine Stimme in uns sagt vielleicht: „Bleib mit deinem gekränkten Herz zu Hause, bleib mit deinen Ängsten daheim. Lass dich bloß nicht von der „schönen Gärten Zier“ betören. Bleib auf der Couch, knabbre ´ne Tüte Chips, schaue dir einen Film mit Chuck Norris an, der eine Fünf-Minuten-Terrine in 30 Sekunden zubereiten kann. Schimpfe über die Politiker, den Klimawandel, den Nachbarn. Konzentriere dich auf deine Probleme.“ So praktizieren es viele Artgenossen. Sie schaffen sich ein Leben voller Probleme. Sie verdunkeln ihre Gedanken selbst. Und mit den Gedanken ihre Gefühle.

„Wenn wir etwas als Problem erleben, sind es nicht die Tatsachen, ... die Bedingungen, die es zu einem Problem machen, sondern wir selbst sind es, die aus bestimmten ...Situationen ein Problem konstruieren.“ (Renate Daimler, Basis der systemischen Strukturaufstellung, S. 71f)

Dabei wissen wir ja seit John Lennon, dass es keine Probleme gibt, nur Lösungen. („...there's no problem only solutions, Watching the Wheels, John Lennon)

Ich bin ein großer Freund von Verantwortung. Leben Sie Ihr Leben in Eigenverantwortung? Niemand ist schuld daran, wie es dir geht, nur du alleine. Meine Verantwortung ist es, für mich zu sorgen. Ich gebe auch gerne meiner Frau die Schuld, wenn kein Bier im Haus ist. Aber letztlich muss ich mich kümmern.

„Wenn du leidest, ist es wegen dir.
Wenn du glücklich bist, ist es wegen dir.
Niemand ist dafür verantwortlich, wie es dir geht.
Nur du allein.“ Osho

Dieser Gedanke ist mir sehr wichtig, weil er uns die Verantwortung für unser Leben übergibt. Schuld, so denken viele, sind immer die anderen. Ein Alkoholiker trinkt, weil er es so schwer hat: in der Ehe, auf der Arbeit, mit den Kollegen. Es wird immer einen Grund geben, warum es mir schlecht geht. Der Grund bin ich. Es sind nicht die anderen.

Und jetzt kommts: Du hast immer eine Wahl. Gehen und Freude suchen ist möglich, oder in Trübsal verfallen. Es ist deine Freiheit, deine Entscheidung.

Paul Gerhardt hat genau das erkannt. „Wenn ich hier sitzen bleibe, mich einigle, dann ist mir nicht mehr zu helfen. Dann stehe ich gleich mit Sogen auf und gehe mit schwerem Herzen ins Bett.“

Ein Team von Therapeuten gab seinen Patienten, wenn sie einen Termin ausmachte, eine Aufgabe: sie sollen bis zum Termin der ersten Sitzung bitte überlegen, was sie nicht ändern wollen, was in ihrem Leben gelingt, was schön ist. (nach Renate Daimler, Basics der Systemischen Strukturaufstellung, S. 72) „Hä?“, dachten vielleicht einige, „ich will doch an meinen Problemen arbeiten.“ Ne! Denk mal anders. Ich schaue nicht dahin, was ich ändern will, sondern was ich nicht ändern will. Und da gibt's ganz viel Schönes, Lebendiges, Freudiges, in jedem Leben, auch in deinem.

Der israelisch-amerikanischer Soziologe Aaron Antonovsky wertete 1970 eine Erhebung über die Anpassungsfähigkeit von Frauen aus. Eine Gruppe war 1939 zwischen 16 und 25 Jahre alt und hatte sich zu dieser Zeit in einem Konzentrationslager befunden. Trotz der unvorstellbaren Qualen der KZ-Überlebenden, die anschließend ein Flüchtlingsdasein führten, gab es viele von diesen Frauen, die den Wissenschaftler verblüfften. Ein Drittel wurde als psychisch „gesund“ beurteilt. Alles Frauen, die über lange Zeit in Angst und Schrecken zubrachten, die oft Todesangst erlebten, die Schikanen und körperliche Gewalt erlebten. Ein völlig unerwartetes Ergebnis. Andere waren hochgradig traumatisiert. Warum aber diese Frauen nicht? Antonovsky brachte den Begriff der Salutogenese ins Feld der Wissenschaft. Er fragte nicht, was krank macht, sondern was hält den Menschen gesund? Ein ganz wunderbarer Ansatz. Es war die Einstellung der Frauen, es war ihre positive Sicht, ihre Hoffnung. Es würde hier jetzt zu weit führen, seine Ergebnisse auszuwerten. Spannend, kann ich ihnen sagen. Geh aus, mein Herz, und suche Freud ... Antonovsky würde diese Zeile sicherlich unterstreichen.

Den gleichen Ansatz finden wir auch in der Trilogie *Herr der Ringe*. Dort heißt der Ort, wo Kranke versorgt werden, nicht wie bei uns Krankenhaus, sondern Haus der Heilung. Toll. Haus der Fürsorge, Haus der Unterstützung, alles, nur nicht Krankenhaus. Im Englischen ist es das Hospital, das Haus des Gastes. Haus der Heilung heißt nicht, dass allen garantiert wird, mit dem Leben davonzukommen. Auch der Tod kann heilsam sein kann, wenn er im Glauben angenommen wird. Dazu dann demnächst mehr.

Schätzungsweise 80 Prozent der Menschen glauben an eine höhere Macht oder einen Gott. Woher kommt diese Religiosität? Einem Team aus Forschenden in den USA ist es gelungen, die Stelle im Gehirn zu benennen, wo die Spiritualität verankert ist. Die Spiritualität sitzt, evolutionär gesehen, in einem sehr alten Teil unseres Gehirns, nämlich im Hirnstamm. Dort sind vor allem überlebenswichtige Funktionen verortet. Das passt zu einer These aus der Psychologie, die besagt, dass Religion beziehungsweise Spiritualität helfen kann, das Bedürfnis nach Sicherheit zu befriedigen. Sicherheit zählt zu den menschlichen Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken und Schlafen. Atheisten nutzen einfach nicht ihr geistiges und schon gar nicht ihr geistliches Potenzial. Ich wusste es ja schon immer. Und: Atheismus schafft Unsicherheit. Davon profitieren die Versicherungen.

Religion, besonders die christliche, hat es mir ja angetan. Ich finde Jesu einfach genial. Und da finde ich in dem Lied ganz viel, das meine Freude herauslockt. Heißt es doch in der letzten Strophe:

15) Erwähle mich zum Paradeis
und lass mich bis zur letzten Reis
an Leib und Seele grünen,
so will ich dir und deiner Ehr
allein und sonst keinem mehr
hier und dort ewig dienen,
hier und dort ewig dienen.

Die größte Freude, die wir besonders in Gottesdiensten teilen können, ist die Vorfreude. Das ist ein Herzstück des Glaubens, die Vorfreude auf den Tag, da wir vor unserem Herrn und Vater stehen. Er wird uns vergeben, dem einen mehr, dem anderen weniger. Nach gestern Nacht einigen noch mehr. (Partynacht anlässlich der 775 Jahre seit Gründung der Stadt Kröpelin). Er wird uns in seine Arme nehmen, unsere Tränen trocknen, unsere Wunden heilen, und wir werden dann nicht mehr nur im Vorgarten wandeln, sondern im Paradies, im Land der ewigen Freude. Amen.

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