

„Sorget nicht!“

Predigt zu Matthäus 6, 25-34 im ZDF-Fernsehgottesdienst

Ahlbeck, 8. August 2021, 9:30 Uhr

Dr. Margot Käßmann

Liebe Gemeinde,

„sorget nicht“ – das passt zum Urlaubsgefühl vieler Menschen. Sie wollen durchatmen, loslassen und die Tage ohne Terminplanung, ohne Druck frei genießen. Hier auf der wunderbaren Insel Usedom. Aber auch an allen anderen Ferienorten der Welt. Gerade in diesem Jahr, nach all den Einschränkungen, der Sorge um die Älteren, der täglichen Frage nach den Inzidenzwerten und der Flutkatastrophe im Westen Deutschlands haben viele das tiefe innere Bedürfnis: Es soll bitte mal einfach alles gut sein! Endlich, endlich Urlaub! Weg von Homeoffice, Wechselunterricht und schlechten Nachrichten. Hier am Strand Freiheit fühlen, Sand unter den Füßen, Weite im Blick aufs Meer. Wunderbar. So kann unsere Seele Frieden finden.

Ich kenne das von mir selbst. Seit zehn Jahren bin ich regelmäßig auf der Insel. Einmal kam ich hier an mit Magenschmerzen, Druck auf der Seele, Unruhe, wie es weitergehen kann. Als ich dann am Strand losgeschwommen bin, habe ich mehr und mehr loslassen können. Sorg dich nicht, es wird einen Weg nach vorn geben. Wenn Gott so Schönes geschaffen hat, wird es auch für dich den nächsten Schritt geben. So kann ich die Worte Jesu gut nachvollziehen: Schau doch die Vögel an, die großartige Natur und lass los, was dich bedrückt. Vertrau darauf, dass Gott da ist.

Jeder Mensch braucht Aus-Zeiten und Kraftquellen. Selbst Gott ruhte, so erzählt es die Bibel, am siebten Tag der Schöpfung. Gott schaute an, was neu erschaffen war und dachte, es sei doch alles sehr gut.

Wir wissen, dass die Krankheit Burn-Out entsteht, wenn Menschen keinen Rhythmus mehr finden zwischen Schaffen und Ruhen, sie nicht mehr zu sich selbst finden im Hamsterrad von beruflichen und familiären Pflichten. Tage des Luftholens, der Sorglosigkeit tun unserer Seele gut. So kann sie Kraft schöpfen für den Alltag. Wir sehnen uns nach Urlaub, weil wir spüren: Das brauche ich. Wir freuen uns darauf, einmal auszuatmen, rauszukommen aus Hektik und Trott. Zeit zu haben für uns selbst, für unsere Liebsten und ja, für die Seele. Oder wir freuen uns darauf, etwas anderes zu sehen, einfach mal rauszukommen. Auf jeden Fall gilt: Urlaub kann für uns Kraftquelle werden.

Aber „Sorget nicht“ kommt auch ein bisschen lebensfremd daher, oder? Es gibt doch schlicht kein sorgenfreies Leben! Gerade erst letzten Monat ist uns allen gemeinsam wieder bewusst geworden, wie fragil das Leben ist. Da werden Menschen, Häuser, ganze Existenz von jetzt auf gleich weggespült. Wasser ist nicht immer freundlich, sondern kann auch zur Gefahr werden. Das wissen auch die Menschen, die hier am Meer leben. Aber ist Jesus wirklich naiv? Geht da mit seinen Begleiterinnen und Begleitern durch die Felder, sagt: Schaut euch die Blumen an, die sind doch herrlich, die Vögel, sie alle leben von Tag zu Tag, einfach so. Ohne Sorgenfalten, ohne Ängste. War ja auch einfach, oder? Er hatte keine Familie, keinen Arbeitsplatz, kein Haus – musste sich also um nichts sorgen. Das macht es leicht, so daherzureden...

Und doch wissen wir, dass Glück im Augenblick entsteht, so wie Jesus das beschreibt. Glück ist kein Dauerhoch, sondern Momentaufnahme. Der Blick auf das Meer. Die Hand, die uns der Partner spontan reicht. Ein tiefes Einatmen. Das Lächeln über das Spiel der Kinder oder Enkel. Oder eben der Blick auf eine Möwe, auf eine Sonnenblume am Wegesrand.

Das langfristige Hochgefühl ist die Zufriedenheit. Aber Zufriedenheit hat keine Chance, wenn wir ständig mit der Vergangenheit hadern oder ununterbrochen überlegen, was Morgen sein wird. „Kreisende Gedanken, die sich in der Regel auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen, nennt die Psychologie „ruminierendes Denken“ (Susie Reinhardt in Psychologie heute). Es geht um Denkschleifen, in denen wir nicht loslassen können, was uns nicht gelungen ist. Oder Schleifen, in denen wir ständig überlegen, was demnächst schiefgehen könnte. Das kann ungeheuer belastend sein. Damit verheddern wir uns geradezu in unseren Lebensängsten. Und es ist ja auch nicht wirklich hilfreich. Wir können die Vergangenheit nicht ändern. Wir müssen lernen, mit eigenen Fehlern, aber auch mit Verlusten, mit Enttäuschungen zu leben. Die Zukunft können wir nicht bestimmen. Wir werden sie erleben und bewältigen müssen.

Eine junge Frau sagte mir kürzlich: „Ich vergesse manchmal in all dem Alltagstrubel wie gut mein Leben ist. Ich kann so dankbar sein für alles!“ Das ist Lebenserkenntnis: Vergiss nicht, was dir Gutes widerfährt. Und ein älterer Mann sagte: „Wenn ich damals gewusst hätte, dass ich heute so glücklich bin, wäre ich damals doch gar nicht derart unglücklich gewesen!“ Das ist Lebenserfahrung. Es kann sich alles ändern.

Wir sorgen uns ja um Morgen, weil wir ganz tief in uns wissen, wie schnell alles zerbrechen kann. Ein Autounfall, eine Krebsdiagnose, eine Naturkatastrophe – und schon zerbricht die Alltagswelt von einem Moment auf den anderen. Nicht wir, sondern die Rettungskräfte, die Arzttermine, die Behandlungsfrequenz bestimmt unser Leben. Ich denke an einen jungen Mann. 23 Jahre, er bricht gerade auf ins Leben. Die erste richtig gute Stelle, glückliche Beziehung, Heiratspläne. Er freut sich am Leben und auf die Zukunft. Und dann wird wahrhaftig aus heiterem Himmel eine lebensbedrohliche Erkrankung diagnostiziert, die alles Planen infrage stellt. Mit ihm selbst erschrecken alle, die ihn lieben. Die Eltern und Geschwister, die Partnerin, Freundinnen und Freunde. Und es ist furchtbar, da lässt sich nichts schönreden. Aber er lebt HEUTE. Er will nicht jeden Tag denken: Wie lange noch? Das macht das Leben unerträglich. Und im Grunde sagt Jesus genau das: Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Plage hat. Schau auf das, was gut ist. Lebe HEUTE.

Das allgemeine Wissen, dass der Mensch sterblich ist, ist auch eine sehr persönliche Nachricht. Wir verdrängen sie meist lieber. Aber wenn wir sie ernstnehmen, kann uns das im Grunde aus dem Kreislauf ständiger Zukunftsplanung befreien hin zu einer Haltung, wie Jesus sie beschreibt. Für unsere Zeit übersetzt das die Band Revolverheld in ihrem Lied „So wie jetzt wird’s nie wieder sein“. Das Leben ist kostbar. Sieh das Gute, das Kostbare. HEUTE. Jetzt.

Wir alle auf der ganzen Welt haben erlebt, dass eine Pandemie das Leben von heute auf Morgen völlig umkrempelt. Niemand hat sich doch vorstellen können, dass plötzlich alle Flüge storniert werden, niemand mehr Bahn fährt, keine Urlauberinnen und Urlauber mehr hierher auf die Insel dürfen. Alle Planungen für Morgen wurden ausgehebelt. Die Steuerung unseres Lebens wurde durch Verordnungen, Vorgaben, Verbote bestimmt. Das hat verunsichert, Ängste ausgelöst. Viele Alte mussten in Einsamkeit sterben, viele Junge haben die Lust am Leben verloren. Manche hat es auch dazu gebracht, von irgendwelchen finsternen Mächten zu reden, die da am Werke seien.

Kann eine solche Erfahrung auch Positives mit sich bringen? Viele Menschen sagen, sie hätten in der Pandemiezeit gelernt, mehr aufeinander zu achten und wollten auch in Zukunft achtsamer sein. Das wäre bei aller Belastung doch auch ein Gewinn.

Lange haben wir uns über Touristen aus Asien mokiert, die mit Maske umherliefen. Sie tun das aus Höflichkeit, wenn sie einen kleinen Infekt haben, um andere keinesfalls anzustecken. Inzwischen haben wir alle das Leben mit Maskenpflicht gelernt.

Wir haben eben im Gottesdienst von Frau Bensemann gehört, wie belastend die Einschränkungen der Bewegungsfreiheit nicht nur für diejenigen waren, die nicht hierher reisen durften, sondern auch für diejenigen, die in Gastronomie, Hotellerie und der Tourismusbranche insgesamt um ihre Existenz bangten und noch bangen. Ich erlebe manchmal, dass Urlauberinnen und Urlauber Einheimische nicht wertschätzen mit ihrer Dienstleistung und Einheimische genervt sind von ihnen, wohl wissend, dass die Insel im Tourismus die zentrale Einnahmequelle hat. Dabei ist klar, dass Touristen für Einheimische auch eine Belastung darstellen können. Wer auf Usedom lebt und jeden Tag von Zinnowitz nach Heringsdorf zur Arbeit fahren muss, kann verzweifeln, weil auf dieser Straße in der Hochsaison oft gar nichts mehr geht. Eine Kassiererin im Lebensmittelladen sagte mir: „Ach Frau Käßmann, ich dachte, die Urlauber freuen sich, dass sie wieder kommen dürfen auf unsere schöne Insel. Aber irgendwie haben alle schlechte Laune, das macht das Leben echt nicht besser.“ Achten wir aufeinander, gerade auch im Urlaub. Geben wir Freundlichkeit und Dankbarkeit weiter. HEUTE. Jesus ermutigt uns, loszulassen. Das kann für die Urlaubszeit ein hilfreicher Rat sein. Es heißt ja, Urlaub bedeute Familienleben unter erschwerten Bedingungen. Und das erleben auch viele so. Im Alltag haben die Eltern ihren Beruf, die Kinder Kita oder Schule. Begegnungen sind begrenzt auf Mahlzeiten und Wochenende. Auf einmal hocken alle von morgens bis abends aufeinander, im Zelt, in der Ferienwohnung, in der Pension - und es gibt Streit. In der Pandemie war das ja auch so. Homeoffice, Homeschooling und geschlossene Kitas haben Familien extrem belastet.

Wenn die Seele Luft schnappen soll, brauchen wir auch mal Zeiten allein. Oder einen zärtlichen Blick: Es ist doch gut mit uns. Ich hab dich ja lieb. Eine ausgestreckte Hand. Ein Kuss. Wertschätzung füreinander und Dankbarkeit, dass wir einander verbunden sind. Der Urlaub kann auch eine Zeit sein, das wieder einzuüben. Versuchen Sie mal, zu lächeln, wenn der Sohnemann wieder den Ketchup überall verteilt, die Enkelin nervt, weil sie zum Hüpfburgenland will, es der Mama schon wieder zu kalt ist und der Papa unbedingt Fußball gucken will. Lassen wir es gut sein, HEUTE.

Wir haben das Leben nicht im Griff. Die Bilder von der Zerstörung an der Ahr haben uns das eindrücklich wieder vor Augen geführt. Jesus fragt: „Wer ist unter euch, der seiner Lebenslänge auch nur eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?“ Wir brauchen Vertrauen – in andere Menschen, in das Leben, ja ich würde sagen: Vertrauen in Gott.

Urlaub ist eine Möglichkeit, sich das neu bewusst zu machen. Menschen können wieder zu sich selbst finden. Fragen: Was ist mir wichtig im Leben? Und wer, welche Beziehungen? Wie will ich mein Leben ausrichten, wenn ich mir klar mache, wie begrenzt es ist? Ich empfinde die Worte Jesu als Einladung, zu vertrauen. Er selbst hat nicht absolut unbeschwert dahingelebt wie die Karikatur eines 68er Hippies. Ihn hat ausgezeichnet, dass er sein Leben Gott vollkommen anvertraut hat. Er selbst hat gehadert mit seinem frühen Tod. Am Ende aber hat er gesagt: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist“ (Lk 23,46). Dieser Satz beschreibt wohl das tiefste Vertrauen: Das eigene Leben über den Tod hinaus zu sehen in Gottes Hand. Es ist ein Vertrauen, das die Sorgen dieser Welt in eine andere Kategorie einordnet. Sie tun weh, sie treiben uns um. Aber gehalten sind sie von der Liebe Gottes, die größer ist als diese Zeit und Welt. Das hoffen wir. Und deshalb können wir all unser Sorgen immer wieder Gott anvertrauen und frei leben. HEUTE.

Amen.