

## Predigt 14.07.19 - 4. So. n. Trinitatis - Lukas 6,36-45

Maria Reichel, Schwanbergpfarrerin

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

*Seid barmherzig... urteilt nicht über andere... vergebt...*

Oje, gar nicht so einfach... oder? Gelingt Ihnen das?

Können wir das wirklich schaffen?

Wir wissen doch, wie es meist läuft: da sind eingefahrene Muster, zirkulierende Gedanken: sobald ich jemanden sehe oder höre, klickt eine Schublade auf, ganz automatisch, in der alles hervorquillt, was ich mit diesem Menschen verbinde: Was ich mit ihm erlebt habe an Angenehmem oder Enttäuschenden, Verletzungen springen auf...

Was daran mit wirkt, sind:

- Meine Verhaltensmuster allgemein
- Was ich über den anderen denke, was ich empfinde (unbewusst)

Mit etwas Abstand geht es manchmal leichter, aber bald kommt es wieder – wer kann schon raus aus seiner Haut? Das ist fast nicht möglich, sogar wenn ich es möchte.

Und: möchte ich das überhaupt?

Ist mein Urteil, das ich mir aus verschiedenen Hintergründen gebildet habe, nicht schon fertig, bevor ich Worte formuliere? Bin ich bereit, neu und unvoreingenommen hinzuhören, was ich jetzt höre, vom Gegenüber und dazu von Gott? Könnte es sein, dass er mir gerade jetzt einen kleinen aber wichtigen Schritt weiter helfen will in der schwierigen Beziehung mit jemand anders – aber dass ich das vielleicht gar nicht merke, weil ich nicht danach suche, mich nicht dafür bereit mache.

Predigt Lukas 6,36-45 Seid barmherzig – 14.07.19 - 4. So. n. Trin. – M. Reichel, Schwanbergpfarrerin

➔ Behutsames, neu hinhörendes Abwägen ist gut

Ich glaube: Jesus weiß, wie schwer uns die Barmherzigkeit fällt. Aber er weiß auch, dass wir sie brauchen für unser Zusammenleben. Deshalb weist er so eindringlich darauf hin.

Er möchte so sehr, dass wir es schaffen.

Und er hilft uns dabei - wenn wir es annehmen mögen.

### Können wir wirklich vergeben?

Wir brauchen es:

- Für uns selbst: dass uns vergeben wird
- Wir brauchen es aber auch für uns, dass wir anderen vergeben:

**Jesus betont die Gegenseitigkeit, eine Wechselbeziehung:**

*Richtet nicht – so werdet ihr nicht gerichtet.*

*Verdammt nicht – so werdet ihr nicht verdammt.*

*Vergebt, so wird euch vergeben...*

Ganz offensichtlich sieht Jesus einen Zusammenhang zwischen dem, ob wir vergeben können, und dem, wie es uns selber ergeht: Wenn wir gemein und nachtragend sind, geht es uns selber ja nicht gut damit. Dann sind wir besetzt von Gedanken, die durch unseren Kopf kreisen, und nicht wirklich frei. Wo es uns aber gelingt, Böses mit Gutem zu überwinden, da tut uns selbst doch am meisten wohl.

Wir brauchen es, zu vergeben – nicht zuletzt weil wir vor Gott Rechenschaft geben müssen über unser Leben und unser Lieben. Wir brauchen es aber nicht erst im Gericht, sondern auch für unser Wohlbefinden im Alltag und dafür, dass wir konstruktiv leben können und nicht von miesen Gedanken getrieben werden, die uns nicht loslassen, sondern knechten und jagen.

Aus eingefahrenen Gleisen aussteigen gibt Freiheit!

### **Welche Hilfen können wir finden, zu vergeben?**

In der Reha bin ich auf eine kleine, fast unscheinbare Übung gestoßen, die ich als erstaunlich hilfreich erlebt habe als „Erste Hilfe“:

#### **Von Byron Katie – „The Work“:**

Wenn negative Gedanken über eine andere Person im Kopf kreisen, gibt sie dazu vier Fragen in die Hand, die einen heraus holen können aus dem destruktiven Kreis – man muss es allerdings ernsthaft tun, am besten schriftlich oder mit einer anderen Person, die einen dran hält. Ich denke also z.B.: „Paul hört mir nie zu“.

Die vier Fragen dazu sind:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du (was passiert in dir), wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Es ist verblüffend hilfreich, wenn man sich ernsthaft drauf einlässt! So nimmt man etwas Abstand vom eigenen Gedankenkarussell und wird selbst zum Beobachter der Prozesse, die da in einem vorgehen. Das kann wirklich helfen, einen Teufelskreis negativer Gedanken zu durchbrechen.

#### **Was braucht es, um vergeben zu können?**

- „Zeit heilt Wunden“, sagt man. Da steckt schon ein Korn Weisheit drin. Mit dem Messer im Bauch kann ich schlecht friedlich werden...

- Wir müssen barmherzig sein - auch mit uns selber! Anders geht es nicht: Es liegt ja eine tiefe Kränkung oder Verletzung vor. Die sollen wir ernst nehmen. Wenn wir das nicht tun, bestimmt sie uns unbewusst zum Destruktiven. Übergehen hilft nicht – wir müssen den Schlammassel schon anschauen.
- Dabei müssen wir ganz genau hinhören:
  - warum verletzt mich das so?
  - was regt mich so auf am anderen?
- Tut man das wirklich und wahrhaftig, dann stößt man in der eigenen Tiefe meist auf irgendetwas, wo man selbst einen Schmerzpunkt hat, der sehr weh tut. Kennt man den nicht, dann macht man dem andern u. U. Vorwürfe, die weit über das hinaus gehen, was er uns angetan hat.
- Ein Beispiel: Tritt mir jemand versehentlich gegen das Bein, dann stöhne ich vielleicht, es tut weh, aber in der Regel kann ich nach ein paar Minuten wieder normal weiter gehen und die Angelegenheit bald vergessen.
- Wenn ich in einem Konflikt ganz tief drin stecke und nicht raus komme und dem andern – wie ich meine: zu Recht – vorwerfe, was er mir Schlimmes getan hat, dann kann es so sein wie wenn ich eine offene Wunde am Bein habe. Tritt mir nun jemand dagegen, dann ist das sehr viel schmerzhafter als ohne Wunde. Wenn ich nun dem, der mich angerumpelt hat, meinen gesamten Schmerz vorhalte, dann trifft ihn zurecht, dass er mich unsanft berührt hat – aber darüber hinaus treffen ihn noch Vorwürfe, die nichts mit ihm zu tun haben. Weil mein Schmerz so groß ist, meine ich, er sei ein schrecklicher Schuft. Aber damit mache ich ihm Vorwürfe nicht nur für das, was er wirklich getan hat, sondern für etwas, was eigentlich seine Ursache in mir hat.

- Deswegen ist es so wichtig, dass wir unsere eigenen tiefen Schmerzen wahrnehmen und kennen, sie nicht verdrängen sondern ganz tief damit verbunden sind – Genauso wichtig ist es aber auch, dass wir wirklich ehrlich mit uns sind:

Jesus bringt hierzu ein drastisches Bild: er spricht davon, dass wir einem anderen einen **Splitter aus dem Auge ziehen** wollen – und dabei gar nicht merken, dass wir selber einen **Balken im eigenen Auge** haben. Die Worte sind uns so vertraut, fast wie ein Sprichwort, dass wir wahrscheinlich uns gar nicht mehr klar machen, wie drastisch das Bild ist, mit dem Jesus etwas klar machen möchte, was man offensichtlich sehr leicht übersieht. Stellen wir es uns doch einmal ganz realistisch in einem Bild vor: Einem anderen einen Splitter aus dem Auge ziehen, das können und sollten wir nur, wenn wir selber ganz ruhig und sicher sind und frei von Dingen, die uns mächtig zu schaffen machen... Und nun stellen wir uns vor: der der sich da dran macht, den andern vom Splitter zu befreien – der hätte einen Balken im eigenen Auge – ist das nicht komplett absurd, damit an einem anderen herum zu doktern??

**Jesus spricht hier von dem, was moderne Psychologen eine „Projektion“ nennen:** Wenn ich selber eine Verletzung habe und die nicht realisiere, dann meine ich leicht, beim anderen ist was aber gewaltig schräg und schief. Dann projiziere ich den blinden Fleck, den ich durch den Balken in meinem Blickfeld habe, auf den anderen und meine, er wäre falsch. In Wirklichkeit ist das aber der Balken, der bei m i r gewaltig an der falschen Stelle sitzt...

**Jesus kennt uns, er macht sich keine Illusionen... und gerade deswegen ruft er uns auf zu Versöhnung und Barmherzigkeit:** Er wünscht es sich so sehr, dass wir das schaffen – für uns: Nicht er braucht das, auch nicht in erster Linie der andere, auf den wir zornig sind – wir selbst brauchen das so sehr, um zu unserer Wahrheit zu kommen und heil zu werden.

## **Seid barmherzig – können wir das? Wie kommen wir dahin?**

Es ist so wichtig!

**Barmherzigkeit – griechisch: Oiktirmos** für hebräisch: Rechem = Eingeweide, Schoß. Am hilfreichsten finde ich die englische Definition: Oiktirmos (griech.) = (engl.): „**bowels in which compassion resides, a heart of compassion**“. **Bowel = Eingeweide, das Innerste, Herz.**

**Wir sollen also innere Organe haben, die voller Barmherzigkeit sind.**

Das verstehe ich so: wir sollen nicht bloß ein bisschen nett sein, uns ein böses Wort verkneifen oder was Großzügiges tun – wir sollen **ganz tief in unserem Innersten Gefäße werden, in denen die Barmherzigkeit wohnt.** Das ist eine geheimnisvolle Verwandlung von innen her, im Raum, wo er in uns wohnt. Von da aus können wir neu anderen achtsam und ehrfürchtig begegnen, statt sie zu verachten.

**Es gibt noch mehr Hilfen dazu,** aber nicht so allgemein wie hier. Das ist eher etwas für stetes geistliches Üben und **Geistliche Begleitung...**

## **Beispiele aus der Bibel / aus unserer Zeit (Einschub, frei gesprochen):**

### **1. Josef und seine Brüder – s. Lesung aus 1. Mose 50:**

Josef war von seinen Brüdern verraten worden, dem Tod preisgegeben, an Sklavenhalter verkauft. Nach Jahren begegnen sie sich wieder. Die Brüder haben Angst vor Rache. Aber Josef war von Gott durch den Schrecken hindurch gut geführt worden. Er dachte nicht an Rache, war froh, seine Angehörigen wieder zu sehen. Ihm war es möglich, ihnen zu vergeben.

### **2. Franz Jalics** Ungarischer Jesuitenpater, der die Kontemplativen Exerzitien im Haus Gries/ Oberfranken entwickelt und viel

Menschen zu geistlichen Übungswegen angeleitet und begleitet hat. Er war in der Zeit der Militärdiktatur in Argentinien gefangen und gefoltert worden (wenn ich mich recht erinnere Tage- und Nächte lang nackt mit Gesicht nach unten auf den Boden in eine Zelle gesperrt...) Sein ganzes Leben lang hat er über Jahre, Stunde um Stunde, in unzähligen kleinen Schritten darum gerungen, im Gebet auf Gott ausgerichtet seinen Folterern verzeihen zu können, und auch den kirchlichen Vorgesetzten, die sich nicht mehr für ihn eingesetzt haben). Vielleicht konnte er deswegen so glaubwürdig Menschen zum geistlichen Leben anleiten?

**Wir sollen barmherzig sein und vergeben -**

**Und wenn wir es nicht schaffen?**

Gott liebt uns trotzdem, kann unter Umständen sogar besser mit uns arbeiten wo etwas gebrochen ist als mit unseren Guttaten, aber die Konsequenzen unserer blinden Flecken müssen wir schon selber tragen. Und natürlich hat es Konsequenzen, wenn wir den Balken im eigenen Auge übersehen und damit am Auge eines anderen herum doktern wollen...

**Zum Schluss:**

**Jesus sagt: ein voll gerüttelt überfließendes Maß soll uns gegeben werden, und zwar soll das entsprechen dem was wir schenken.**

Offensichtlich denkt er zuletzt doch ziemlich optimistisch über uns, trotz allem. Er traut uns was zu! Er traut uns zu, dass wir aus tiefster Seele reichlich Barmherzigkeit schenken können! Trauen wir es uns doch auch zu, barmherzig zu sein - durch Christus in uns. Amen

Lied: 649 Herr, gib du uns Augen (411 Gott, weil er groß ist...)