

Predigt zu Epheser 4, 22-32

„Legt von euch ab den alten Menschen, zieht den neuen Menschen an.“

Wenn Sie das hören, was regt sich da in Ihnen?

Bei mir taucht auch auf: Ja wie denn? Können wir eben so mal aus unserer Haut? unsere Gewohnheiten ablegen? Die Ticks, wie wir eben immer ticken, wenn uns was nervt. „Immer wenn, dann...“, möchte ich z.B. zuschlagen, abhauen, und tu es vielleicht auch. „Immer wenn, dann...“, diese Strukturen in mir. Wie eine alte Haut. Ich kann nicht aus meiner Haut sagen wir- und dann fahren wir doch oft aus der Haut und sind unkontrolliert wütend, zornig, boshaft.... Was meint der Verfasser, der hier an die junge Gemeinde in Ephesus schreibt? **Erneuert euch.** Er traut ganz schön viel zu: So als ob wir unsere Begierden beherrschen könnten, nicht sie uns, als ob wir verwandlungsfähig wären, wie eine Schlange, ein Schmetterling, uns eben mal häuten könnten. Und dann weiterleben mit all unseren Emotionen, aber eben anders. Gefühle aller Art sind erstmal weder gut noch schlecht, sie sind. Sie gehören zu uns, jeder und jede von uns hat ihr hier besondere Auswahl und Lieblingsemotionen im Laufe des eigenen Lebens angezogen oft auch als Schutz. Und seit Menschengedenken gibt es die Frage, wie können wir damit umgehen, auch die ersten Christen fragten so. Denn es kann sehr krank machen und kränken, wenn wir uns von alten Mustern, der alten Haut, beherrschen lassen. Im Epheserbriefes aus dem 1. Jh findet sich eine Art therapeutische Hilfe. Der Verfasser erinnert: **„Ihr seid versiegelt mit dem heiligen Geist.“** Da bewohnt mich also noch ein ganz anderer Geist! Da ist noch eine ganz andere Prägung in all dem, was mich sonst prägt. Der „neue Mensch nach Gott geschaffen“, ist schon da, wir stellen ihn nicht erst her, „nur“ annehmen sollen wir ihn. Ich möchte eine kleine Übung mit ihnen machen, die sie überall wiederholen können: *Nimm jetzt in diesem Moment wahr, wie du sitzt, schließe wenn Du kannst, deine Augen, spüre die Berührung mit dem Boden, dem Stuhl... nehme deine Aufmerksamkeit nach innen in den Körper, schenke deinem Atem Aufmerksamkeit, sein Kommen und Gehen, sei bei dir in unter deiner Haut, in deinem Körper, mit allem, was so da ist und wenn ich du da so verweilst, halte einmal Ausschau nach einem guten Ort im Körper. Wo fühlt es sich jetzt gerade gut an? Ein bisschen gut, vielleicht nur eine Nuance angenehmer wie woanders. Das kann in den Zehen sein oder im Bauch oder sonst wo. Schaue spürend....und traue dem, was sich da spürt... Ah da! ist was Angenehmes. Koste es ein wenig aus, das Angenehme im Angenehmen.... lasse dich da sein.... Und gibt einen sanften Atem zum guten Ort* Ja und dann verabschiede dich mit einigen tiefen Atemzügen, um weiter der Predigt zuzuhören. In vielen psychotherapeutischen Schulen wird davon ausgegangen, dass es immer einen guten Ort in uns gibt, egal wie krank unser Körper, unsre Seele ist. Das Wahrnehmen dieses guten Ortes kann uns weiter zu dem tieferen inneren Raum führen, den die Mystiker den heiligen Raum in uns nennen, vom Geist versiegelt, wo nichts anders Zugriff darauf hat. Mit diesem Raum in uns gilt es sich immer wieder neu zu verbinden. Und **die körperliche Wahrnehmung ist der Weg dazu.** Wendet euch in euch, in den göttlichen Seelengrund, sagt es der Dominikaner Johannes Tauler im 14. Jh. Also nicht aus dem Zeigefingerdruck heraus: lebe mal gesünder, liebevoller, sei mal nicht so., sondern **aus der Verbindung mit dem Heiligen in mir**

beginnt Heilung. Im Epheserbrief heißt es: Seid untereinander freundlich und herzlich! Ja und das fängt wie alles bei mir an: **Freundlich mit mir sein.** Was geht da in ihnen vor, wenn sie das hören? Entsteht da eine Sehnsucht? Auch freundlich mit meinen Gefühlen. Sie nicht bekämpfen, sondern mit ihnen in Kontakt kommen. Z.B. dem Zorn gegenüber treten: Ah – da ist etwas sehr Zorniges in mir – also es zu einem Etwas machen, einem Teil von mir- so kann er mich nicht mehr ganz ausmachen. In Begegnung mit diesem Zornigen kommen: wo kommst du her, ihn neugierig erkunden – oder auch ihn beiseite stellen an einen anderen Platz, wo er auf mich warten kann: Jetzt gerade hab ich keine Zeit, aber ich habe dich gesehen und später nehme ich mir noch mal Zeit für dich. So ein freundlicher Umgang schafft Freiraum, heilsame Distanz, ohne dass ich gegen mich selbst kämpfen müsste. Das wird uns zugetraut! Fehlerfreundlichkeit. Tauler sagte es im Bild seiner Zeit so: Das Pferd macht Mist, der stinkt, doch es zieht seinen Mist auf den Acker und daraus wächst schönster Weizen. Der Mist sind „deine Mängel, die du nicht beseitigen kannst, die trage mit Fleiß auf den Acker des liebevollen Willens Gottes in rechter Gelassenheit deiner selbst.“ Dann sprießt daraus ein neues. Welch wunderbare Verwandlung.

Ja, alles was sein darf, kann sich verändern. Der Schreiber an die Epheser erinnert: „Menschsein heißt sich auf Heil und Leben hin entwickeln dürfen“. Er glaubt an die inneren Kräfte und Möglichkeiten der Menschen. In mir ist alles da für eine Verwandlung- und doch brauche ich dazu oft einen anderen, der das in mir wachruft, mich erinnert: „Du bist nicht Opfer deiner selbst, deiner Ausbrüche, der Krise... Du bist mehr als deine Mängel. Du bist häutungsfähig. Unser Körper macht es uns vor. Unsere oberste Hautschicht erneuert sich alle 28 Tage komplett, pro Tag stoßen wir im Schnitt etwas 14 Gramm alte Haut ab und neue Hautpartikel sind schon da. Ohne diesen Erneuerungsprozeß der Epidermis sähen wir wortwörtlich alt aus. Wir können uns erneuern, auch wenn es manchmal schwer ist. Tauler sagt dazu, viele Menschen haben dreißig oder vierzig Häute, dick wie Ochsenhaut und da dauert es bis der Mensch in seinen Seelengrund gelangt. Ja es bleibt eine wunderschöne Aufgabe geistlich zu wachsen im neuen Menschen nach Gott geschaffen. In immer neuer Wendung zu mir, im inneren Fragen: was macht mich krank und wo spüre ich ein Aufatmen, wo wird etwas lebendiger in mir? Da wächst die neue Haut. Heilsam ist es je neu mich zu spüren in meiner Haut? Lasse ich mich berühren und berühre ich andere? Gerade auch dünnhäutig kann ich geistvoll lebendig da sein in der Welt, als verletzlicher Mensch, als zugänglicher Mensch, als einer, der etwas anders durch sich hindurchwirken lässt – Gottes lichte Liebe. Seine Vergebung! Vergebt einander wie euch vergeben ist. Das ist der Schlußsatz dieser Verse, er ist wie eine Krönung. Denn mit dem Vergeben wird es leichter, freier in mir. Das Nachtragen ist so beschwerlich, füllt so. Das Vergeben gibt der Kränkung des anderen keine Macht mehr, ich gebe weg, was mir angetan wurde, ohne daß ich dessentwegen dem anderen um den Hals fallen muss. Es ist ein innerer Vorgang, in dem ich mich ernst nehme in meiner Kraft vergeben zu können. Fängt also mit Zutrauen in mich an. Das alles ist ein Weg, wie der Benediktiner Meinhard Dufner dichtet: „Leibhaftig Gott anhängen ist ein Weg. Auf diesem Weg braucht es Lernen im Lebendigsein. Die erste Lektion in dieser Lebensschule heißt: Liebe deine Haut. Die zweite: Liebe mit deiner Haut. Die dritte:

Liebe hautlos. Die vierte: Mache deine Haut zum Gebet Die fünfte: sei nur noch Gebet.“

Dann kann es sein, daß uns täglich 14 Gramm neue Haut, neuer Mensch zuwachsen.

Pfarrerin Dr. Thea Vogt, 18.10.2020