

Steh auf - Bewege dich - Lass dich bewegen

Predigt zur Eröffnung des Sommer-Kirchenprojekts 2021

Steh auf - Bewege dich - Lass dich bewegen! So lautet das Motto unseres neuen Kirchenprojekts. Ist das nicht ein Werbeslogan eines Fitnessstudios oder der AOK. Ein Ratschlag zu mehr Bewegung im Sinn des antiken Paradedeiziners Hippokrates: „Gehen ist die beste Medizin“. Oder wie es neulich eine bekannte Theaterregisseurin uns Priestern bei einer Fortbildung nahegelegt hat: „Gehen Sie mindestens drei Mal die Woche 30 Minuten mit einem guten Schrittempo spazieren. Das erfrischt Körper und Seele und tut Ihrer Kreativität gut!“

Mag sein, dass dieser Gedanke Bewegung in Corona-Zeiten bei der Vorbereitung des neuen Sommer-Kirchen-Projekts mitgespielt hat, aber da geht es um mehr als um Bewegungsanimation und Motivation zu Fitnessübungen. Darauf deutet schon allein das Eingangslied des heutigen Gottesdienstes hin: „Steh auf, bewege dich! Denn schon ein erster Schritt, verändert dich, verändert mich. Steh auf, bewege dich!“

Steh auf! An die 50 Mal ist dieser Satz in der Bibel zu lesen:

Der Engel stößt dem depressiven Elija unter dem Ginsterstrauch in die Rippen und fordert ihn auf: „Steh auf und iss! Du hast noch einen weiten Weg vor dir!“

„Steh auf und stell dich in die Mitte!“ Diesen Satz hört der Mann mit der verdorrten Hand, der in der Synagoge verschämt hinten in der Ecke sitzt (Mk 3,1-6)

„Steh auf!“, ruft Jesus dem Mann zu, der seit 38 Jahren gelähmt war und am Teich Betesda in Mitleid versinkt, weil die anderen immer schneller als er ins heilende Wasser kamen. (Joh 5,1-18)

„Steh auf!“, bekommt die gekrümmte Frau zu hören, die sich von der Männergesellschaft hat kleinkriegen lassen. (Lk 13,10-17)

Ein sanftes „Talita kum, Mädchen steh auf!“, erweckt das Töchterlein des Jairus im heutigen Evangelium zum neuen Leben.

„Steh auf und geh in die Stadt!“ Diesen Ruf nimmt der Christenverfolger Saulus wahr, als es ihn vom Pferd geschmissen hat, er völlig orientierungslos ist und nicht mehr weiter weiß.

Steh auf! Nicht resignieren. Nicht der Verzweiflung erliegen! Nicht in Selbstmitleid versinken, sich nicht unterkriegen lassen von einer Krankheit. Sich nicht abbringen lassen, wenn scharfer Wind im Alltag entgegenweht.

Aufstehen, selbst wenn es schwer fällt, nicht nur in der Frühe am Morgen. Aufstehen, wenn sich im Leben nichts mehr zu bewegen scheint und ein lähmender Trott um sich greift. Aufstehen, wenn ich das Gefühl habe, das Leben läuft an mir vorbei und wir leben nebeneinander einfach so her. Aufstehen trotz unerfüllter Wünsche und mancher Enttäuschungen im Leben.

Steh auf! „Das Größte, was ein Mensch leisten kann, ist, aufzustehen, wenn man ihn in die Knie gezwungen hat,“ meinte einmal der amerikanische Footballtrainer Vince Lombardi, als man ihn fragte: „Was ist das Größte, was ein Mensch leisten kann?“

Aufstehen - neue Hoffnungsperspektive entwickeln, wenn ich enttäuscht bin. Neues im Angriff nehmen, wenn Routine das Leben lähmt. Wieder ins Staunen kommen, wenn alles so selbstverständlich wird. Mir im Alter bei zunehmenden körperlichen Beschwerden sagen: Was ich kann, das tue ich, das andere lass ich gehen.

Um wieder aufstehen zu können, braucht es oft nur kleine Anstupser von außen, die wieder was ins Laufen bringen. Unvergesslich ist mir der Satz unseres kleinen Feriengastes Valentin. Als er als 3-jähriger im Pfarrhof mit seinem Tretbulldog nicht mehr weiter kam, sagte er immer nur den gleichen Satz: „Defan, geht nix mehr!“ Und ein kleiner Stupser genügte und es ging wieder weiter. Sie wissen selbst, was solche Anstupser sein können: Ein gutes Wort, ein freundlicher Blick, ein Lied, das mir nicht aus dem Kopf geht, eine wohlgemeinte Kritik, ein völlig unverhofftes Erlebnis.

Wenn der Stupser nicht von außen kommt, dann braucht es einen inneren Impuls: Ein wozu, ein wofür, ein warum, einen ersten Schritt zu wagen. Eine Motivation, warum, wozu, wofür es sich lohnt, Kraft und Energie einzusetzen: Für ein Ideal, für eine gute Sache, für einen Menschen.

Da macht mich immer die alte chassidische Geschichte nachdenklich, die von Rabbi Naftali erzählt wird:

In der Stadt Ropschitz pflegten die Reichen, deren Häuser einsam oder am Ende des Ortes lagen, Leute anzustellen, die nachts über ihren Besitz wachen sollten.

Als Rabbi Naftali eines Abends spät am Rande des Stadtwaldes spazieren ging, begegnete er solch einem Wächter.

„Für wen gehst du?“ fragte er ihn. Der gab Bescheid, fügte jedoch die Gegenfrage hinzu: „Und für wen geht Ihr, Rabbi?“

Diese Frage traf den Rabbi wie ein Pfeil. „Noch gehe ich für niemand“, brachte er mühsam hervor. Dann ging er lange und schweigend neben dem Wächter her. Schließlich fragte er ihn: „Willst du mein Diener werden?“ – „Das will ich gern“, antwortete jener, „aber was habe ich zu tun?“ „Mich zu erinnern“, sagte Rabbi Naftali.

Liebe Zuhörer,

vielleicht erinnern Sie in den nächsten vier Wochen die Impulse des Sommer-Kirchen-Projekts ähnlich wie der Wächter Rabbi Naftali: Wofür stehst du jeden Morgen auf? Warum, für wen stehst du auf, für wen gehst du, wenn du einmal darniederliegst? Und vielleicht kommt Dir dann auch das Lied in den Sinn: Steh auf, bewege dich, denn schon ein erster Schritt verändert dich, verändert mich. Steh auf, bewege dich!

Pfarrer Stefan Mai

Einleitung

Wie sind Sie heute früh aufgewacht? Mit welchem Bein sind Sie aufgestanden? Waren Sie noch todmüde und unausgeschlafen oder richtig ausgeruht und erfrischt? Haben Sie sich auf den Tag gefreut oder hat es Ihnen vor ihm gegraut? Schön wärs, wenns immer so wär wie der Dichter Joachim Ringelnatz in seinem Gedicht „Morgenwonne“ beschreibt:

Ich bin so knallvergnügt erwacht.

Ich klatsche meine Hüften.

Das Wasser lockt. Die Seife lacht.

Es dürstet mich nach Lüften.

Ein schmuckes Laken macht einen Knicks

Und gratuliert mir zum Baden.

Zwei schwarze Schuhe in blankem Wachs

Betiteln mich »Euer Gnaden«.

Aus meiner tiefsten Seele zieht

Mit Nasenflügelbeben

Ein ungeheurer Appetit

Nach Frühstück und nach Leben.

Fürbitten

Steh auf! Diesen Ruf hören in der Bibel immer wieder Menschen in schwierigen Lebenslagen. Gott wir bitten dich:

A: Lass uns wieder aufstehen:

Immer dann, wenn wir glauben, eine Situation, eine Krankheit, eine Krise nicht länger ertragen zu können.

Immer dann, wenn Erfolge ausbleiben, wenn uns Probleme über den Kopf wachsen. Wenn wir uns oft so wenig zutrauen und kein Risiko eingehen wollen.

Immer dann, wenn wir enttäuscht sind und resignieren wollen wenn uns das Herz schwer ist, weil wir nie das Perfekte schaffen und alles Stückwerk bleibt.

Immer dann, wenn wir Menschen aus dem Weg gehen wollen, wenn wir nicht den Schritt zum Gut-sein und zur Versöhnung schaffen.

Immer dann, wenn wir nicht mehr daran glauben, dass sich noch etwas im Leben ändern kann.

Immer dann, wenn wir glauben, „ICH bin halt wie ICH bin und da kann man nichts machen“

Pfarrer Stefan Mai