

Gereon Alter

Predigt zum 4. Sonntag im Jahreskreis B

gehalten am 31. Januar 2021 um 11:30 Uhr in der Kirche St. Suitbert, Essen-Überruhr

„Predige über alles, nur nicht über Corona!“, sagt der eine. „Die Leute brauche gerade dazu was!“, sagt der andere. Mal schauen, ob es mir gelingt, mich zwischen diesen beiden Leitplanken zu bewegen ...

Wann immer ich nicht so recht weiß, was ich sagen oder predigen soll, pack ich die Sache erstmal an einem ganz anderen Ende an. In diesem Fall hab ich mir einfach mal die Schrifttexte des heutigen Sonntags angeschaut, die ja aus einer ganz anderen Zeit und einer ganz anderen Welt zu uns kommen.

Das übrigens könnte schon ein erster Rat sein: Wenn Sie in einer Sache nicht weiter wissen, wenn sich Ihre Gedanken immer und immer wieder um dasselbe drehen, wenn sich immer wieder die gleichen Gefühle einstellen ... dann packen Sie die Sache doch mal von einer anderen Seite an. Tun Sie etwas, was Sie noch nie getan haben. Hören Sie auf etwas, auf das Sie in der Regel nicht hören. Sagen Sie etwas, das Sie für gewöhnlich nicht sagen. „Mach einen Unterschied, der einen Unterschied macht.“ hat schon der berühmte Psychologe Paul Watzlawik gesagt. Denn so ein Unterschied, also eine andere Herangehensweise, kann schon einen großen Unterschied machen, kann eine Situation nachhaltig verändern.

Bei mir also war's der Blick in die Schrifttexte des heutigen Sonntags, vor allem in das Evangelium. Da wird vom ersten öffentlichen Auftreten Jesu berichtet. In der Synagoge von Kafarnaum. Da spricht er so, dass die Menschen ins Staunen geraten, und er befreit einen von ihnen von einem „unreinen Geist“.

Wie haben wir uns das vorzustellen? Was ist das: ein unreiner Geist? Darüber zerbrechen sich die Bibelwissenschaftler schon seit Jahrhunderten die Köpfe. Klar ist: es handelt sich nicht um ein körperliches Gebrechen, sondern um ein geistiges oder seelisches Leiden. Das kann eine Krankheit sein: Depressionen zum Beispiel, Wahnvorstellungen, Panikattacken. Das können aber auch Dinge unterhalb der Krankheitsschwelle sein: depressive Verstimmungen, trübe Gedanken, Ängste und Sorgen, quälende Langeweile, oder auch Stress, Gereiztheit, das Gefühl, einer Situation immer weniger gewachsen zu sein.

Und da – merken Sie schon – sind wir gar nicht so weit weg von dem, was viele von uns in diesen Tagen erleben und auch erleiden. Jesus befreit einen Menschen davon. Er hilft ihm, seinen „unreinen Geist“ loszuwerden. Wie macht er das? Und kann er das nicht auch heute machen?

Die erste Antwort, die ich darauf im Evangelium finde, ist ein wenig ernüchternd. Denn eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Heilung gelingt, ist, dass sich Jesus und der Mensch mit dem unreinen Geist begegnen. Dass sie real aufeinandertreffen, dass sie

einander sehen, miteinander sprechen, sich ganz sicher auch berühren (fast alle Heilungen Jesu gehen mit Berührungen einher). Ernüchternd, weil uns solche realen Begegnungen ja momentan kaum noch möglich sind. Dabei wissen auch wir, wie heilsam die sein können. Ein freundlicher Blick, eine liebevolle Umarmung, ein beherztes Aufrütteln ... das kann in der Tat so manch unreinen Geist vertreiben.

Aber es gibt ja immerhin noch die anderen Möglichkeiten der Begegnung. Ich habe mir eine regelrechte Übung daraus gemacht, die Begegnungen, die ich haben kann, viel aufmerksamer wahrzunehmen und viel intensiver zu verkosten, als ich das bislang getan habe. Am Dienstag zum Beispiel, da musste ich zum MRT, weil die vielen Videokonferenzen, in denen ich zur Zeit sitze, etwas mit meiner Halswirbelsäule gemacht haben. Da sitze ich nun vor dieser riesigen Röhre und komme mit einer Schwester ins Gespräch. Zwei Meter Abstand, jeder ne Maske, so, wie wir das zur Zeit kennen. Und doch hat mich diese kurze Begegnung berührt. Die Schwester hat sich so freundlich nach mir erkundigt und so offen über ihre eigene Situation gesprochen, mir dann nach der Untersuchung noch einen ganz lieben Wunsch mit auf den Weg gegeben, dass ich das bis heute nicht vergessen habe. Es hat mich durch den ganzen Dienstag getragen. Eine kleine, unscheinbare Begegnung, der ich unter anderen Umständen gar nicht soviel Beachtung geschenkt hätte, wird zu einem kleinen Schatz ...

... und bringt mich auf eine noch andere Idee: nämlich solche „Alltagsschätze“ einzusammeln und festzuhalten. Da gibt es eine gute Anregung für: das sog. „Dankbarkeitstagebuch“, das schon in einigen unserer Kirchen ausliegt, bei anderen noch auf dem Bestellweg ist. Ein Dankbarkeitstagebuch: was ist das? Ein Buch, das ich am Ende des Tages zur Hand nehme, um das hineinzuschreiben, wofür ich an diesem Tag dankbar sein kann. Nicht die Fragen, die Sorgen und die Nöte – die drängen sich ja von allein auf, die müssen wir nicht erst einsammeln – sondern das, wofür ich dankbar bin.

Das ist eine Anregung, die aus der iganianischen Spiritualität kommt. Von Ignatius von Loyola und den Jesuiten. Die nennen diese Art des Tagesrückblicks „Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. Wie genau das funktioniert, wird in dem kleinen Heft beschrieben. Es ist ganz einfach: Man kommt ein wenig zur Ruhe, lässt die Erlebnisse des Tages noch einmal vor sein inneres Auge treten, lässt die eher unangenehmen und nervigen Dinge weiterziehen und hält die Dinge fest, die schönes und angenehmes Gefühl auslösen, staunt darüber, wie viel es davon selbst an einem eher trüben Tag gibt und dankt dafür. Probieren Sie es mal aus: Schon nach ein paar Tagen verändert sich der Blick auf die Wirklichkeit, verschieben sich die Proportionen zwischen dem Schwierigen und dem Guten, ja ... lösen sich „unreine Geister“ auf.

Im Evangelium hieß es, dass die Menschen „voll Staunen“ darüber waren, was eine Begegnung, ein Moment des Innehaltens und ein etwas anderer Blick bewirken können. Jesus war darin offenbar so geübt, dass sich seine Kraft auf andere übertrug. „Sogar die unreinen Geister gehorchen seinem Befehl.“ haben die Leute gesagt. „Und sein Ruf verbreitete sich rasch im ganzen Gebiet von Galiläa.“