

GELASSENHEIT

Einleitung

- Der Impuls zu diesem Thema stammt aus dem neuen Heft von Geo Wissen: „Gelassenheit“. Darin geht es um die Sehnsucht nach innerer Ruhe. Im zweiten Teil werden Strategien für weniger Stress angeboten.
- Besonders angesprochen hat mich ein Artikel von Harald Martenstein (136-138). Er schreibt, dass Menschen, die in Wut, Empörung und Panik geraten, dazu tendieren, genau das Falsche tun. Beispiel: Wenn ein Feuer im 8. Stock ausbricht, könnten sie panisch in *den* Aufzug stürzen, der zufällig im 8. Stock steht. Es sieht wie eine Rettung aus, weil man schneller ist als zu Fuß. Aber ein Aufzug kann bei Feuer sehr schnell zur Todesfalle werden, weil er steckenbleibt und kein Entrinnen mehr möglich ist. „Gelassenheit ist in diesen Situationen schwierig, aber sie ist die richtige Haltung“, sagt Hartenstein. „Überlegtes, gelassenes Handeln bei Problemlösungen ist ratsamer als Panik und Emotionen. Menschen aufzurütteln ist manchmal nötig. Doch wer empörende Zustände ändern will, sollte vor allem eines: cool bleiben.“
- Das hat er vor allem im Blick auf die Klimapolitik gesagt. Aber das gilt genauso für die aktuelle Entwicklung einer Pandemie des Coronavirus. Jeden Tag kommen neue Horrormeldungen und viele geraten in Panik. Ich stand im Aldi in Pforzheim und es gab kein Klopapier mehr. Ausverkauft. Wo gibt es denn sowas? Hamsterkäufe wie im Krieg, um 14 Tage überleben zu können. Ärzte bekommen keine Schutzmasken mehr, weil die Leute sich darauf stürzen. An der Börse verkaufen viele Leute in Panik ihre Aktien. Diebe stehlen in Stuttgarter Krankenhäusern Desinfektionsmittel usw. Wo leben wir denn?
- Martenstein hat recht: Bei Panik setzt der Verstand aus, weil der Mensch von Angst beherrscht wird. Aber Angst war schon immer ein schlechter Ratgeber. Was hier helfen würde: überlegtes, gelassenes Handeln. Deshalb das Predigtthema heute: Gelassenheit.
- Wir wollen uns mit zwei Fragen beschäftigen: 1. Was ist Gelassenheit? und 2. Wie lernen wir Gelassenheit? Und dabei bedenken, was das mit Gott zu tun hat.

1. Was ist Gelassenheit?

- Gelassenheit ist ein beliebter Sehnsuchtsbegriff – besonders heute. In einer Zeit, die an Beschleunigung und Überflutung in allen Lebensbereichen leidet, wird die Gelassenheit zu einem ersehnten Gegenzustand. Bücher und Ratgeber mit Strategien zur Gelassenheit tauchen regelmäßig in Bestsellerlisten auf. Allerdings wenn es ernst wird, drehen dann doch viele durch. So sieht es zumindest gerade aus.
- Gelassenheit wird als eine Charaktereigenschaft gesehen, die erlernt werden kann. Drei Beispiele:
 - ⇒ Aristoteles (384-322 v.Chr.): Gelassenheit ist die Mitte zwischen dem „Hang zu zorniger Erregung“ und falscher „Nachgiebigkeit“. Diese Mitte kann schwer erreicht, aber angestrebt werden.
 - ⇒ Philosoph Demokrit (460-371 v.Chr.): Gelassenheit ist das Streben nach einer ruhigen Haltung (griech. atarxia), die das „gute Gemüt“ (griech. euthymia) hervorbringt. Sie wird erreicht, wenn man sich mehr um seine Seele kümmert als um seinen Körper.
 - ⇒ Elke Nürnberger (Haufe Ratgeber): die souveräne Beherrschung einer Situation. Basis dafür sei: Ruhe und Ordnung im Kopf, Akzeptanz von Unabänderlichem, maßvoller Umgang mit sich und anderen und angemessenes Benehmen. Gelassenheit sei entscheidend für die Erhaltung der Handlungsfähigkeit bei Konflikten. Sie sei unabhängig von der Persönlichkeit und für jeden trainierbar.
- Das hört sich in der Theorie alles schön und richtig an, aber die Wirklichkeit sieht doch oft anders aus. Viel interessanter ist, woher der Begriff „Gelassenheit“ ursprünglich stammt.
- Wortschöpfer des Begriffes ist ein Priester, Theologe, Philosoph des Dominikanerordens: Eckhart von Hochheim, genannt Meister Eckhart (1260-1328). Er zählt zu den Mystikern: Das waren Leute, die ganz besonders mit Gott eins werden wollten. Der zentrale Begriff seiner Mystik war die Gelassenheit:
 - ⇒ Er sagt: Gelassenheit ist die wichtigste Voraussetzung für die Einheit der Seele mit Gott (lat. unio mystica). In seinen Predigten und Schriften verwendete den Begriff in zweifacher Bedeutung: „gelazen han und gelazen sin“ (althochdt.), d.h. „gelassen haben und gelassen sein“. Eckhart betonte: Gelassen sein ist eine Haltung. Gelassen haben ist eine Handlung. Um gelassen zu sein, muss man etwas gelassen haben. Oder anders ausgedrückt: Gelassenheit ist das Ergebnis des Loslassens.

- ⇒ Was versteht er unter loslassen? Abkehr von sich selbst und von sämtlichen Dingen dieser Welt. Ausgangspunkt ist das „Lassen“, von dem im Neuen Testament die Rede ist z.B. in Matth 4,18-22 (sie verließen sogleich ihre Netze und folgten Jesus nach). Die Abkehr von sich selbst und den Dingen dieser Welt (verlassen) ist untrennbar verbunden mit der Hinwendung zu Gott (überlassen). Meister Eckhart fasst es so zu sammen: **Gelassenheit ist Gottergebenheit.**

Er sprach sogar davon, Gott loszulassen. Er meinte damit aber nicht eine Abkehr von Gott, sondern von einer bestimmten Vorstellung von Gott. Erst dann können wir wirklich eins werden mit ihm. Das war dann dem Papst doch zuviel und er wurde als Ketzer angeklagt, starb aber vor Prozessende. Eine Inschrift am Eingangsportal der Erfurter Predigerkirche erinnert an ihn.

- Gelassenheit kommt zwar nicht direkt in der Bibel vor, aber im Sinne von Gottergebenheit ist es ein zentraler Begriff: Wer sein Leben loslässt und sich Gott überlässt, kann gelassen leben. Damit ist wahre Gelassenheit eng mit dem Glauben verbunden. Denn was heißt glauben? Sein Leben Gott überlassen, Jesus die Herrschaft übergeben und sich auf ihn und sein Wort verlassen.
- Gelassenheit ohne Gott kann zwar angestrebt werden und bis zu einem bestimmten Grad erreicht werden, aber sie stürzt wie ein Kartenhaus zusammen, wenn der Gegenwind hineinbläst. Spätestens wenn es um die Frage nach dem Tod geht. Wahre Gelassenheit braucht einen Bezugspunkt außerhalb von mir selbst. Jemand, auf den ich mich „verlassen“ kann, unabhängig von meinen eigenen Möglichkeiten:
Das Bewusstsein, von Gott geliebt und bei ihm geborgen zu sein, ist die Basis echter Gelassenheit. Diesem Gott und Vater kann ich mich vorbehaltlos überlassen. Gelassenheit funktioniert nicht ohne Gott.
- Aber dann müssten doch die Christen die gelassensten Leute sein. Ist das so? Persönlich: Wenn ich mit predigen dran bin, denke ich unterwegs zur Arbeit über die Predigt nach und halte sie in Gedanken. Sehr oft passiert es, dass einer vor mir viel zu langsam fährt und ich meine Predigt unterbrechen muss mit dem Ruf: Du Blödmann o.ä. Und danach weiterpredige. Oder wie schnell rege ich mich über Kollegen auf? Ich sehe auf dem Telefondisplay einen Namen und denke: Was will denn der schon wieder?
- Euch geht es sicher nicht so ☺ Die Frage ist: Wie lernen wir Gelassenheit? Das als nächsten Punkt:

2. Wie lernen wir Gelassenheit?

- In Geo Wissen werden 10 Wege zu mehr Gelassenheit genannt (150-153). Einleitend dazu heißt es: „Seelenruhe ist eine hohe Kunst – und nicht leicht zu erlangen. Doch es gibt Möglichkeiten, sie nach und nach einzuüben. Wem es gelingt, einen oder mehrere dieser Wege zu beschreiten, der kann ihr zumindest näher kommen“. Hier wird also nicht zuviel versprochen. Diese 10 Wege lauten folgendermaßen:
 1. Ich zügle meinen Perfektionismus
 2. Ich stärke meine Dankbarkeit
 3. Ich bin liebevoll zu mir selbst
 4. Ich bewege mich regelmäßig
 5. Ich beobachte meine Emotionen
 6. Ich schaffe Ruhepausen im Alltag
 7. Ich stelle mich der Vergänglichkeit
 8. Ich ernähre mich gesund
 9. Ich vertiefe meine Beziehungen
 10. Ich betrachte die Welt mit Humor
- Das sind alles gute Ratschläge, die hilfreich sind: Perfektionismus ist der größte Feind der Gelassenheit. Dankbarkeit ist wichtig. Selbstannahme auch. Bewegung und gesunde Ernährung kommen immer vor. Mit der Kontrolle der Emotionen wird das schon schwieriger. Das ist der Weg von Aristoteles, die Mitte zu finden. Beziehungen sind wichtig, besonders mit gelassenen Menschen. Und mit Humor lässt sich vieles leichter ertragen.
- Aber alle Ratschläge haben einen Schwachpunkt: Sie gehen vom Menschen aus: „Ich“ bin derjenige, der das tun muss. Ich muss dazu die Kraft aufbringen und den Willen. Der Grad der Gelassenheit ist entscheidend von meinem Bemühen abhängig. Also ein *stressiger Weg zur Seelenruhe!*
- Gelassenheit im Sinne von Gottergebenheit ist da viel entspannender. Denn da steht nicht mein „Ich“ im Mittelpunkt, sondern „ER“ – Gott selbst. Weil ich ihm alles überlassen kann. Weil er es ist, der mich festhält und die Kontrolle über mein Leben hat. Auch wenn ich am Boden liege und kraftlos bin. Diese Art von Gelassenheit ist für jeden Menschen zugänglich. Nicht nur für die Gesunden und Willensstarken, die Entschlossenen. Das ist die gute Botschaft!

- Und doch bleibt eine Spannung: Gelassenheit ist nicht ein Zustand, den ich ein für allemal erreicht habe, sondern eine lebenslange Trainingseinheit: Verlassen, Loslassen und Überlassen sind eine ständige Herausforderung des Glaubens. Die Haltung muss in jeder Situation neu zur Handlung werden.
- Testfrage: Welche Gefühle kommen euch, wenn ihr an das Coronavirus denkt? Keiner weiß, wie es weitergeht. Wie lange das noch dauert. Welcher Schaden entsteht. Wir haben noch nichts unter Kontrolle. Persönlich: Was ist, wenn ich infiziert werde? Von was lebe ich, wenn ich in Quarantäne muss? (14 Tage fasten würde auch manchem guttun ☺). Man kann sich in ein Szenario hineinsteigern, das von Angst und Panik bestimmt ist. Wie kann ich da gelassen sein und nicht durchdrehen?
- Hier können wir von Paulus Gelassenheit lernen. Er saß im Gefängnis und wusste nicht, ob er wieder frei kommt oder sogar hingerichtet wird. In dieser Situation gerät er nicht in Panik, sondern schreibt einen *Brief der Gelassenheit* an die Gemeinde in Philippi. Paulus musste vor allem zweierlei loslassen:

⇒ Sein Leben:

Philipper 1,21–24 (BasisBibel)

²¹ Denn für mich bedeutet Christus das Leben.
Und darum ist Sterben für mich ein Gewinn.

²² Andererseits gilt für mich:
Wenn ich am Leben bleibe,
kann mein Werk weiter Ertrag bringen.
Ich weiß nicht,
was ich vorziehen soll!

²³ Ich fühle mich hin- und hergerissen:
Ich wünschte,
ich könnte sterben
und bei Christus sein.

Das wäre bei Weitem das Beste.

²⁴ Aber für euch ist es notwendiger,
dass ich am Leben bleibe.

Paulus legt gelassen sein Leben und seine Zukunft in Gottes Hand. Er lässt sein Leben los und überlässt Jesus, was mit ihm geschieht. Dabei denkt er nicht mal an sich selbst, sondern an das Wohl der Gemeinde (für euch). Er nimmt seine Lage an, wie sie ist: vgl. auch Phil 4,11.13:

¹¹Ich habe gelernt, mit der Lage zufrieden zu sein, in der ich mich befinde.

¹³Ich vermag alles durch den, der mich stark macht, Christus.

Das ist ein Ausdruck wahrer Gelassenheit!

⇒ Seinen Auftrag als Prediger:

Paulus war ein leidenschaftlicher Verkündiger des Evangeliums. Ihm war kein Weg zu weit, um Menschen mit der frohen Botschaft zu erreichen. Nun kann er das nicht mehr. Er ist eingesperrt. Und es sieht nicht so aus, als ob sich das in absehbarer Zeit ändern würde. Er schreibt:

Philipper 1,14-18a (BasisBibel)

¹⁴ Und viele Brüder und Schwestern,
die wie ich zum Herrn gehören,
haben durch meine Haft Zuversicht gewonnen.
Sie wagen jetzt viel mehr
und verkünden das Wort ohne Furcht.

¹⁵ Einige verkünden Christus zwar,
weil sie neidisch auf mich sind
und Streit mit mir suchen.
Aber bei anderen geschieht es durchaus
mit gutem Willen:

¹⁶ Sie tun es aus Liebe.
Denn sie wissen, dass es mein Auftrag ist,
vor Gericht die Gute Nachricht zu verteidigen.

¹⁷ Die anderen aber,
die Christus aus Eigennutz verkünden,
meinen es nicht ehrlich.
Sie wollen es mir in meiner Gefangenschaft
noch schwerer machen.

^{18a} **Was soll's!**

Ob mit Hintergedanken
oder aufrichtig –
die Hauptsache ist doch,
dass Christus verkündet wird.
Und darüber freue ich mich.

Was macht Paulus? Er lässt auch das los. Er freut sich stattdessen über andere, die an seine Stelle treten. Sogar über solche, deren Motivation zweifelhaft ist. Was soll's? Hauptsache ist, dass Christus verkündigt wird. Es geht nicht um ihn, sondern um Christus. Das macht ihn gelassen und voll Freude.

Wie kommt er zu dieser inneren Haltung der Gelassenheit? Was ist sein Geheimnis?

- Es gibt zwei Verse am Ende des Briefes, die für mich der Schlüssel zur Gelassenheit sind:

Philipper 4,6-7 (Basisbibel)

⁶ Macht euch keine Sorgen!
Im Gegenteil!
Wendet euch in jeder Lage an Gott.
Tragt ihm eure Anliegen vor –
in Gebeten und Fürbitten
und voller Dankbarkeit.

⁷ Und der **Friede Gottes**,
der jede Vorstellung übertrifft,
soll eure Herzen und Gedanken behüten.
In der Gemeinschaft mit Jesus Christus
soll er sie **bewahren**.

- Wendet euch *in jeder Lage* an Gott! Tragt ihm eure Anliegen vor. Also auch genau in der Lage, in der wir uns jetzt befinden. Wer seine Sorgen und Ängste Gott überlässt, wird erfüllt vom Frieden Gottes. Das ist die Folge davon: hier in Form eines Versprechens. Beachte: Bewahren ist ein militärischer Begriff = in Schutzhaft nehmen. Der Friede Gottes nimmt uns in Schutzhaft gegen Angst und Panik. Nicht wir müssen uns im Griff haben, sondern der Friede Gottes, Gott selbst macht das. Das ist eine gute Botschaft!
- Das ist doch genau diese Seelenruhe, die der Mensch heute erstrebt. Und die bekommen wir sogar geschenkt, indem wir uns dem überlassen, der alles im Griff hat: Jesus, der Sohn Gottes (vgl. Hebr 1,3).

Schluss

- Harald Martenstein schreibt am Schluss seines Artikels: „Ich bewundere Menschen, die sogar dem Ende ihrer Existenz mit Gelassenheit entgegenblicken. Der Tod ist die größte Zumutung, die es gibt.“ Aber Geklassenheit im Sinne von Gottergebenheit spricht anders: Der Tod ist nicht das Ende, sondern das Tor zur vollkommenen Seelenruhe in der Gegenwart Gottes. Wenn ich heute sterbe, dann nicht an einem Virus oder Unfall oder sonst etwas, sondern am Willen Gottes. Meine Zeit steht in seinen Händen! Er hat bestimmt, wann ich diese Welt betreten habe und er bestimmt auch, wann ich sie wieder verlasse.
- Gerade dieses Virus erinnert uns an die Endlichkeit des Lebens und an die Machtlosigkeit des Menschen. Aber wer weiß, was ihn erwartet, kann gelassen seinem Ende entgegenblicken. Weil er sich dem Gott ergeben hat, der alles regiert. Wer sein Leben Gott überlässt, ist geborgen im Leben und im Tod. Ein Liedvers im Kirchengesangbuch (Abendlied) bringt das treffend zum Ausdruck (EKG 473):

Dein Wort ist wahr und trüget nicht
und hält gewiss, was es verspricht,
im Tod und auch im Leben.
Du bist nun mein und ich bin Dein,
Dir hab ich mich ergeben.

- Frage: Hast du dein Leben diesem Gott überlassen? Wenn nicht, dann mache heute den ersten Schritt zur Gelassenheit. Und wenn du diesen Schritt schon getan hast und dein Herz trotzdem von Angst erfüllt ist, dann möchte ich dich ermutigen, wieder neu alles loszulassen, was dich beschwert. Alle Sorgen auf ihn zu werfen, damit sein Friede dich wieder neu erfüllt. Dann kannst du in Sicherheit schlafen:

Psalm 4,9 **Ich liege und schlafe ganz mit Frieden;**
denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.

- In diesem Sinne sage ich jetzt nicht: gute Nacht, sondern Amen – der Friede Gottes sei mit Dir!