

**Predigt am 19. Sonntag nach Trinitatis (Erntedank), 06.10.2024, Genezareth-Kirche**

**1. Tim 4,4-5**

**von Pastorin Christel Sander**

Liebe Gemeinde, liebe Geschwister,

wir haben zu Hause einen Tageskalender - mit je einem Blatt zum Abreißen Tag für Tag – mit dem schönen Titel: *„Was mein Leben reicher macht“*. Die Beiträge in diesem Kalender stammen aus einer Rubrik in der Wochenzeitung DIE ZEIT; hier erzählen Leserinnen und Leser von Ereignissen und Erfahrungen, die ihr Leben auf irgendeine Weise bereichert haben. Auf einem Kalenderblatt fand ich vor einiger Zeit folgenden Beitrag von einem Mann aus Bayern: *„In meiner Heimat werden Grabstellen ... über Generationen weitergegeben. Nun bin ich wieder einmal dort auf dem Friedhof unterwegs, suche nach Erinnerungen und finde Gelegenheit, Danke zu sagen. Ich gehe ans Grab der Grundschullehrerin, die schon in der allerersten Unterrichtsstunde meine Neugier weckte; ans Grab des Lehrers, der mir später ein gutes Abschlusszeugnis gab – sowie Adressen, um mir (entgegen den Vorstellungen meiner Eltern) den Weg in meinen Traumberuf zu ebnen. Und ich gehe auch ans Grab des Arztes, der einst meinen perforierten (= geplatzten) Blinddarm operierte. Ohne diese Menschen wäre ich nicht der, der ich bin – vielleicht wäre ich gar nicht mehr da.“* -

Der Text hat mich schon berührt. Auch, weil ich gerade an einem ähnlichen Punkt unterwegs bin. So will ich in diesen Herbstwochen das Grab meines langjährigen Klassen- und Religionslehrers aufsuchen. Als er beerdigt wurde, hatte gerade der erste Lockdown begonnen, und die Reise dorthin war mir nicht möglich. Aber der Wunsch, ihm nochmal Danke zu sagen, ist geblieben. Ihm verdanke ich meine Liebe zur Theologie und Unterstützung auf meinem Weg ins eigene Leben – ebenfalls u.a. ausgestattet mit Adressen für ein freiwilliges soziales Jahr im Ausland. (Es gab damals noch kein Internet).

Danke sagen würde ich auch gern meiner Großtante in Düsseldorf, die mich als Jugendliche öfters eingeladen hat ins großstädtische Leben; aber ihr Grab gibt es nicht mehr.

Es ist auch bei mir die zunehmende Erkenntnis, dass ich ohne diese und einige andere für mich wichtigen Menschen wohl nicht die wäre, die ich bin; nicht mit dem Weg, den ich gegangen bin. Danke sagen in dem Bewusstsein, dass ich Wesentliches im Leben anderen verdanke, die in dem Moment, an dem Punkt, in der Lebensphase da waren - Impulse gegeben haben, vorgelebt haben. Diese Erkenntnis hat auch mit dem Älterwerden zu tun; mit Rückblick, mit dem Blick auf die Fülle, die da gewachsen ist.

Natürlich habe ich im Laufe meines Lebens eine Menge selbst ‚gewuppt‘, aus eigener Kraft erarbeitet und erreicht. Und doch verdanken wir alle uns immer schon anderen, sind existentiell so aufgestellt, angefangen bei unserer Geburt. Ich bin beschenkt, mit viel Gutem! Das dankbar wahrzunehmen, macht mein Lebensgefühl ‚runder‘, ja, und in der Tat auch reicher.

*Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut. Und nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird; denn es wird geheiligt durch das Wort Gottes und Gebet.* – so heißt es im 1. Timotheusbrief im 4. Kapitel, es ist der Predigttext für heute.

Wunderbar! Alles von Gott Geschaffene ist gut, dass wir es wertschätzen, uns dran freuen, es genießen. Nichts ist zu verachten, herabzustufen, zu verurteilen, was mit Dank entgegengenommen wird. Angefangen bei sehr konkreten Dingen wie Essen und Trinken. Alles ist gut geschaffen und nichts verwerflich.

Paulus bezieht in seinem Brief an Timotheus eine klare Position; auch als Anleitung für seinen Mitarbeiter. In Timotheus' Gemeinde in Ephesus waren Leute aufgetaucht, die im Hinblick auf eine christliche Lebensführung ein Verbot für bestimmte Speisen forderten. Dem wird hier mit großer Deutlichkeit entgegengesetzt, dass Gott alle Speisen zum dankbaren Genuss durch den Menschen geschaffen hat und seine Schöpfung als ganze gut ist. Das klingt wertschätzend und befreiend, so wie Gott selbst sein Schaffen am Ende bewertet hat. *„Und siehe, es war sehr gut“*.

*„Alles ... ist gut ... was mit Danksagung empfangen wird.“* Entscheidendes Kriterium und einzige Bedingung ist, dass wir es dankbar annehmen von Gott. Keine falsche Askese, sondern Dankbarkeit. Das klingt recht einfach. Ist es aber nicht. Es geht hier um eine grundsätzliche Haltung und Einstellung zum Leben.

Etwas, was uns offensichtlich auch heute nicht leichtfällt, sondern eher zunehmend schwerer. Eher treibt uns das Gefühl, zu kurz zu kommen, Unzufriedenheit.

Woher kommt das? Vergleichen wir uns zu schnell mit anderen, die – scheinbar - mehr haben? Und sehen dann nur auf das Negative, wo wir nicht mithalten können? Oder messen wir die guten Dinge, die da sind, an den eigenen hohen Ansprüchen? Dann geht unser kritischer Blick vor allem auf das, was noch nicht gut genug ist. Und das wird dadurch prompt abgewertet. Wenn man z.B. einen guten Abschluss gemacht hat, aber unzufrieden ist, weil es noch besser hätte sein können. Anstatt es ‚gut‘ sein zu lassen.

Vielleicht sind es auch die aktuellen Krisen, die uns zu schaffen machen und von denen wir uns bedroht fühlen und die unsere Aufmerksamkeit besetzt halten.

Sehen wir in alledem noch, was wir alles Gutes haben?

Und wie können wir dabei zur Dankbarkeit gelangen - und wozu überhaupt?

Luise Reddemann, langjährige leitende Ärztin für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin an einem ev. Krankenhaus, beschreibt in einem Buch - resultierend aus ihrer Arbeit mit Patientinnen und Patienten - wie wir insgesamt im Alltag unsere inneren seelischen Kräfte bzw. Widerstandskräfte („Resilienz“) stärken können. Zu den grundlegenden Möglichkeiten zählt sie hier auch die Dankbarkeit, um innere Kräfte zu stärken und mit schwierigen Situationen besser klarzukommen.

Ich möchte Ihnen einige Sätze daraus vorlesen:

*„Bei vielen meiner Patientinnen und Patienten hatte Dankbarkeit keine ‚gute Presse‘. Sie erinnerten sich daran, dankbar sein zu müssen für Dinge, die sie nicht wollten. Dankbarkeit war die reinste Lüge.“*

*Dennoch ist aus der Forschung zur Resilienz bekannt, dass Dankbarkeit eine Wohltat ist, ja mehr noch, Menschen, die dankbar sein können, fühlen sich besonders wohl.*

*Ich möchte Ihnen empfehlen, dass Sie prüfen, ob es irgendetwas oder irgendjemanden gibt, dem Sie ‚aus ganzem Herzen‘ und ohne zwiespältige Gefühle dankbar sein können. Erlauben*

*Sie sich dann erst einmal, diese Empfindung der Dankbarkeit auszukosten. Können Sie ein wenig bemerken, dass das wohltuend ist, dass Ihr Herz weiter wird?  
Es ist diese Art der Dankbarkeit, die ich meine. Man kann sie nicht erzwingen.“*

Behutsam lädt die Autorin ein, zu prüfen, genauer hinzuschauen, sich zu erinnern. Vielleicht ist da doch etwas ... Das Gefühl aufspüren. Denn Dankbarkeit tut gut; hilft uns, wieder an unsere Kraft und Lebensfreude dran zu kommen. Aber sie muss echt sein, nicht erzwungen, nicht funktionalisiert. So gibt es inzwischen Terminkalender, die eine Spalte für die Dankbarkeit reservieren und zur Besinnung darauf ermutigen wollen. Wenn das dann aber die Funktion bekommt, mit mehr Wohlgefühl noch leistungsfähiger zu werden, ist der Zwang dann doch da ...

Eine weitere - erstaunliche - Voraussetzung für Dankbarkeit beschreibt Luise Reddemann unter einer anderen Überschrift: „*Sich das Klagen erlauben*“:

*„... Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich nicht ... davon abhalten lassen, Ihre Klagen zu formulieren und laut auszusprechen. Sich Zeit und Raum fürs Klagen zu nehmen heißt allerdings nicht, von früh bis spät zu klagen. Es könnte hilfreich sein, wenn Sie sich überlegen, wie viel Zeit am Tag Sie sich fürs Klagen nehmen möchten. Wenn Sie es für richtig halten, das lieber ganz für sich zu tun, könnten Sie z.B. in den Wald gehen oder an einen Ort, wo grade niemand ist.*

*Ich habe mein Klagen meist an Gott gerichtet. Ich spreche dann laut mit ihm und beklage mich so lange, bis ich das Gefühl habe, jetzt ist gut. Manchmal dauert das kaum eine Minute, manchmal dauert es auch eine halbe Stunde.*

*Wenn ich mich ‚ausgeklagt‘ habe, fühle ich mich frei und kann meist erkennen, dass es auch Gründe gibt, dankbar zu sein und mich zu freuen. Solange ich mir das Klagen nicht erlaube, geht das nicht.“*

Das kennen wir wahrscheinlich auch: Wenn Bedrückendes, Belastendes ausgesprochen ist, wird auch der Blick wieder freier für Schönes und Erfreuliches, was uns dankbar sein lassen kann. Das Klagen wie das Danken brauchen Raum und Aufmerksamkeit. Und beides braucht ein Gegenüber, einen Adressaten: Andere Menschen, das Leben, eine höhere Macht.

Für den Verfasser des 1. Timotheusbriefes ist klar:

Gott, der uns erschaffen hat und uns viel Gutes mitgegeben hat, der uns erhalten und erfreuen will, ihm gilt es, Danke zu sagen.

*„Denn es wird geheiligt durch das Wort Gottes und Gebet.“* Dadurch, dass wir Gott danke sagen im Gebet, kommen die Dinge in Verbindung mit ihm, werden geheiligt, werden gut.

Die Dankbarkeit ist ein gefühltes Erleben, das sich einstellen kann beim Zurückschauen: am Ende des Tages, am Ende der Woche, an Erntedank, am Ende des Jahres. Und wir können sie als Haltung ein Stück weit einüben, indem wir – am besten zu bestimmten Zeiten – immer wieder bewusst hinschauen – vielleicht mit neuem Blick auf das Schöne im Unperfekten, das Gute im Nichtoptimalen, das Liebenswerte im Alltäglichen. Uns bewusst erinnern und besinnen auf das Gute und Gelingende in unserem Leben.

Und die Dankbarkeit, die wir empfinden, vor Gott aussprechen: still, leise, laut. Mit der Haltung des Dankes gehe ich mit Gott ins Gespräch, trete ich in Beziehung zu ihm - als

Beschenkte, als Beschenkter. Es geht um eine lebendige Beziehung zu Gott, der will, dass wir leben. Und der mit jeder Gabe ‚Ja‘ zu uns sagt. Eine Beziehung, in der alles erlaubt ist: Klagen – Bitten - Danken. Eine Beziehung, die eingeübt sein will und in die wir hineinwachsen können. Und die uns verändert.

Liebe Geschwister,

wenn wir den lebendigen Gott glauben als Schöpfer, der Himmel und Erde gemacht hat und als Retter, der alle seine Geschöpfe bewahren und retten will, hat das Konsequenzen. Dann können und sollen wir darauf vertrauen, dass wir letztendlich getragen sind in unserem Leben. Und wir können und sollen eintreten gegen das Leiden von Mitgeschöpfen. Indem wir genauer hinschauen und z.B. umsichtiger urteilen. Womöglich ist vegetarische Ernährung nicht einfach falsche Askese, sondern respektvolle Selbstbeschränkung – aus Dankbarkeit gegenüber dem, was es zu erhalten gilt. Womöglich ist das Engagement von Klimaschützern nicht einfach unnötiger Rigorismus, sondern ein Versuch, uns an unser aller Verantwortung zu erinnern – aus Dankbarkeit für Gottes gute Schöpfung.

Es gilt, immer neu zu bedenken und herausfinden, welche Lebensweise für uns Christinnen und Christen angemessen ist und das eigene Verhalten, das Genießen und das Maßhalten je und je neu zu justieren.

Wenn einem zum Beispiel bewusst wird, dass das Entstehen von Schokolade oftmals mit ausbeuterischer Kinderarbeit bei der Kakaoernte verbunden ist und der Einkauf wohl doch zu selbstverständlich war, könnte fair gehandelte Schokolade eine wirkliche Alternative werden. Am Weltladen hier las ich einem Flyer, dass in einem Projekt der GEPA die Kakaobauern neben fairen Preisen für ihren Kakao auch Schulmaterial und Stipendien für ihre Kinder erhalten. Eine gute Sache!

Ich glaube, gegen unser ‚immer mehr‘ auf Kosten der ganzen Schöpfung kann uns echte Dankbarkeit helfen, um innezuhalten - und Maß zu halten. Weil sie zufriedener macht. Und wir eher ein Gespür dafür entwickeln können, was wir wirklich brauchen und wann es genug ist.

Was wir übrighaben und anderen zu Gute kommen lassen können. Ich merke, es macht mich froh, wenn ich etwas Gutes, das ich nicht mehr brauche, weitergeben kann, z.B. an OXFAM, die internationale Entwicklungsorganisation am Theaterplatz. Und es damit andere erreichen kann: eine gut erhaltene Jacke für jemanden hier, ein kleines bisschen neue Lebensperspektive für jemanden irgendwo auf der Welt.

*„Alles ist gut, was mit Danksagung empfangen wird“* – Wir sind eingeladen, das Gute, das uns geschenkt und anvertraut ist, dankbar wahrzunehmen. Uns zu verbinden, aufeinander zu achten und zu teilen.

Uns in einer dankbaren Lebenshaltung zu üben und dazu in Beziehung zu sein, in Verbindung mit unserem Schöpfer, mit unseren Mitgeschöpfen und mit uns selbst.

Das hat der Schweizer katholische Theologe und spirituelle Begleiter Pierre Stutz auf – wie ich finde - sehr schöne Weise – zum Ausdruck gebracht in einem Gebet. Sie finden es auf dem Kärtchen, das Sie am Eingang bekommen haben. - Worte, die ich nun zum Schluss sprechen möchte:

*Mit jedem Atemzug will ich dir danken für  
das Leben  
die Schöpfung  
die Begegnungen*

*Mit jedem Atemzug will ich mir bewusst werden  
wie das Wesentliche im Leben ein Geschenk ist  
meine Willenskraft  
mein Hoffnungsfaden  
meine Liebe zu Tier und Mensch  
meine Entfaltungsmöglichkeiten*

*Mit jedem Atemzug will ich das Verbindende spüren  
mit allen Menschen guten Willens  
mit der Vielfalt aller lebensbejahenden Kulturen  
mit dir  
Gott du Quelle aller Beziehungen*

PIERRE STUTZ