PREDIGT AM 9./16.9.18 (15./16. N. TRIN.) IN D&HEU/M&S ZU JESUS SIRACH 30,21-25 (M)

Gib deine Seele nicht der Traurigkeit hin, und betrübe dich nicht selbst mit deinen eigenen Gedanken. Denn ein fröhliches Herz ist des Menschen Leben, und seine Freude verlängert sein Leben. Lenke dich ab und tröste dein Herz, und weise die Traurigkeit weit von dir. Denn sie hat schon viele Leute ins Verderben geführt und dient doch zu nichts. Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit. Ein fröhlicher und heiterer Mensch achtet auf seine Speisen.

Liebe Gemeinde!

Paul Watzlawick hat in seinem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ die Geschichte vom Mann und dem Hammer erzählt. Sie geht so: Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht’s mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er »Guten Tag« sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Wieder in seiner Wohnung sitzt er da mit seinem Bild in der Hand – enttäuscht und verzweifelt über seine Mitmenschen. Und er beschließt ganz fest: „Nie wieder sprech ich einen an!“

Wir lachen über diese Geschichte, weil sie uns übertrieben vorkommt. Aber wir lachen vielleicht auch, weil wir uns ein wenig ertappt fühlen. Hand aufs Herz: Haben Sie sich noch nie negative Gedanken gemacht – und haben Sie sich noch nie von diesen negativen Gedanken leiten lassen? Wetten, dass der Nachbar ihm den Hammer geliehen hätte? Aber so weit kommt es jetzt gar nicht – weil der Mann sich mit seinen Gedanken eine negative Welt aufgebaut hat.

Wer kennt nicht solche negativen Gedanken? „Die Welt ist schlecht.“ „Die Menschen sind schlecht.“ „Ich werde die Prüfung sowieso verhauen. Ich bin ein Versager.“ „Jetzt haben sie diese Lebensmittelallergie bei mir festgestellt. Nicht einmal das Essen macht mehr Spaß.“ Auch religiös gibt es solche Gedanken: „Wir sind sowieso alle Sünder; da gibt es nichts zu retten.“ Oder: „Wer ist heute noch aufgeschlossen für christliche Gedanken? Da halte ich lieber den Mund, statt vom Glauben zu reden.“

Solche Gedanken sind eine wunderbare Rutschbahn. Wohin führen sie? Sie machen nicht froh. Sie lassen uns ins Unglück rutschen. Will Gott uns unglücklich sehen? Nein! Der Weisheitslehrer Jesus Sirach – hebräisch Jeschua ben Sira – ist vom Gegenteil überzeugt. Er schreibt: *„Denn ein fröhliches Herz ist des Menschen Leben, und seine Freude verlängert sein Leben.“* „Lachen ist gesund“: Unser deutsches Sprichwort ist nicht weit von dieser Einsicht entfernt. Das ist ein lebenskluger Ratschlag: Freude verlängert das Leben. Inzwischen gibt es auch naturwissenschaftliche Anhaltspunkte dafür. Freude verlängert das Leben. Ob diese Einsicht schon in alle Kirchengebäude vorgedrungen ist? Es gibt schon noch Gottesdienste, die sehr ernste Veranstaltungen sind. Und wenn wir den Predigtabschnitt aufmerksam gehört haben, könnten wir fragen: „Wo ist da von Gott die Rede? Wo vom Glauben?“ Diese Frage *klingt* fromm, aber sie *ist* es nicht. Denn wir haben es mit Weisheit zu tun. Und die Weisheit war schon immer bei Gott zu Hause. Er hat dieser Welt die Naturgesetze eingestiftet und die klugen Lebensregeln. Regeln, Erfahrungsgrundsätze, Ratschläge, aber auch die Gesetzlichkeiten der Natur und des Lebens und Gebote: Das ist das Feld der Weisheit. Das oberste Gebot, die erste Weisheit ist es, Gott über alle Dinge zu fürchten, zu lieben und zu vertrauen, wie Martin Luther es ausgelegt hat.

Freude ist also Pflicht. Diese Pflicht muss ich aber nicht verbissen mit finsterer Miene ableisten. Auch wenn es vielleicht nicht in der Mentalität eines jeden einzelnen Riesers liegen mag: Unser Leben darf ein Stück leichter und fröhlicher sein. Gott möchte das.

Der Kabarettist Hanns Dieter Hüsch hat das gut getroffen, als er dichtete: „Wir alle sind in Gottes Hand Ein jeder Mensch in jedem Land Wir kommen und wir gehen Wir singen und wir grüßen Wir weinen und wir lachen Wir beten und wir büßen Gott will uns fröhlich machen … Wir alle bleiben Gottes Kind Auch wenn wir schon erwachsen sind Wir werden immer kleiner Bis wir am Ende wissen Vom Mund bis zu den Zehen Wenn wir gen Himmel müssen Gott will uns heiter sehen."
Wir dürfen positive Gedanken haben, weil wir Kinder sind des Vaters im Himmel, wie Jesus gesagt hat. Natürlich gibt es Fälle, wo negative Gedanken krankhaft sind, wo ein Mensch so niedergeschlagen ist, dass er ärztliche Behandlung braucht, vielleicht sogar die Einweisung in eine Klinik. Davon spreche ich jetzt nicht. Ich spreche von unserem Alltag. Er muss nicht so grau bleiben, wie man ihn nennt – eben den „grauen Alltag". Unser Alltag darf bunter und fröhlicher werden.
Im grauen Alltag dürfen wir von ihm, eben dem grauen Alltag, ein wenig Abstand nehmen. Wir dürfen erfrischenden und unerwarteten Ratschlägen folgen wie diesem: *„Lenke dich ab und tröste dein Herz, und weise die Traurigkeit weit von dir." „Lenke dich ab!"* Mal ehrlich, haben Sie diesen Ratschlag in der biblischen Tradition erwartet? Führt unser Glaube nicht oft zum Gegenteil: dass wir uns nicht mehr ablenken, sondern uns und auf das Wesentliche besinnen? Dass wir den Tod nicht mehr verdrängen, sondern ihn endlich ins Auge fassen? Dass wir die Freude und die Trauer zulassen? Dass wir uns mit den Fröhlichen freuen und mit den Traurigen trauern?
Das stimmt alles. Das ist *auch* wichtig. Aber es ist nicht alles. Das eine ist, die großen Themen und auch Anfechtungen anzunehmen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Gott hat noch eine *andere* Hilfe für unsere Seele bereit. Manchmal hilft es, etwas wegzuschieben, zu verdrängen, sich abzulenken. Es gibt ja nicht nur die wichtige Traurigkeit, durch die wir hindurchmüssen. Es gibt auch eine fruchtlose Traurigkeit. Dann sinnieren wir wie der Mann am Anfang über den Nachbarn. Dann steigern wir uns in negative Gedanken hinein, die nutzlos und sinnlos sind, Gedanken, die andern und uns den Alltag verderben.
Wir dürfen uns auch ablenken und unser Herz trösten. Das kann auf verschiedene Art geschehen. Die einen machen Gartenarbeit, andere sägen Holz. Ich spiele vielleicht ein Stück auf dem Klavier, lese etwas oder löse ein Rätsel. Eine Runde laufen oder radeln ist auch nicht schlecht. Man kann natürlich auch Schach spielen, ein Bild malen oder häkeln. Andere basteln an einem alten Auto herum. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.
Manchmal fliegen einen die Grübeleien und dunklen Gedanken an wie dunkle Vögel. Martin Luther hat das selbst erlebt. Verstimmungen, Anfechtungen, tiefe Niedergeschlagenheit und Zorn: Das alles war ihm nicht fremd. Wie ist er damit umgegangen? Martin Luther hat gesagt: „Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern." Sich ablenken: Das ist eine Möglichkeit, zu verhindern, dass die Vögel der Sorge und des Kummers Nester auf unserem Kopf bauen. Vielleicht muss man in unserer Zeit hinzufügen, dass man sich nicht nur mit dem Fernsehen und dem Smartphone ablenken kann, ja, dass zu viel davon ins Gegenteil umschlägt.
Im Gesangbuch steht (hinter dem Lied 460) ein Gebet von Thomas Morus. Thomas Morus war in der Reformationszeit englischer Lordkanzler. Es ist das passende Gebet zu unserem Abschnitt aus Jesus Sirach und lautet so: „Schenke mir eine gute Verdauung, Herr, und auch etwas zum Verdauen. Schenke mir Gesundheit des Leibes mit dem nötigen Sinn dafür, ihn möglichst gut zu erhalten. Schenke mir eine Seele, der die Langeweile fremd ist, die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen, und lass nicht zu, dass ich mir allzu viel Sorge mache um dieses sich breit machende Etwas, das sich »Ich« nennt. Herr, schenke mir Sinn für Humor, gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und anderen davon mitteile."
Warum beginnt Thomas Morus mit der Verdauung? So mancher von uns kennt Nächte, in denen ihn oder sie Blähungen plagen oder in denen man ein stilles Örtchen heimsuchen muss. Am Morgen fühlt man sich dann schwer wie Blei oder ist gereizt. *„Ein fröhlicher und heiterer Mensch achtet auf seine Speisen",* sagt Jesus Sirach. Das kann bedeuten: Er achtet darauf, dass er überhaupt etwas isst. Niedergeschlagene Menschen, Süchtige und manchmal auch alte, einsame Menschen vernachlässigen öfter das Essen. Es kann auch heißen: Achte darauf, *was* du isst! Im Lauf des Lebens sammeln wir

Erfahrungen, was uns guttut. Dass viel Alkohol, tierische Fette und viel Zucker nicht gesund sind, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Jeder von uns hat da auch noch seine eigene Liste. Er oder sie weiß, was ihm oder ihr schmeckt und was nicht, weiß, was bekömmlich ist und was nicht. Wir dürfen dieses Wissen ruhig anwenden! Weisheit ist kein Buch, das im Regal steht und allmählich verstaubt. Weisheit will gelebt werden. Zum Thema „Essen“ gibt es in unserer Zeit viele Bücher, Sendungen und Ratschläge. Manche Ratschläge sind ein Geschenk Gottes. Z.B. weniger Fleisch zu essen, ist gesünder und schont die Umwelt. Manche Ratschläge sind aber so radikal, dass ich mich frage, wer sie umsetzen wird. Gott hat uns auch einen gesunden Menschenverstand gegeben. Ihn einzusetzen, kann uns zu einem besseren und fröhlicheren Leben führen. Amen.
LIEDER: 9.9.: D&H: 631,1-3; Intr. 795; 369,1-4; 506,1-5; 369,7
16.9.: M&S: 0163,1-5; Intr. 795; 364,1-4; 506,1-5; 172 (Kanon)