

## „Pflege für die Seele“

Ihr Lieben, heute geht es weiter mit der Predigtreihe „**Fitness für die Seele**“. Letzten Sonntag sind wir eingestiegen und haben uns angeschaut, **was die Seele ernährt**. Vier Stichpunkte habe ich euch mitgegeben: Sinn, Schönheit, Freude und Verbindung.

Wenn uns der **Sinn** in unserem Tun fehlt, dann leidet die Seele. Unsere Seele ernährt sich von **Schönheit**, weil sie selbst schön ist. Wo immer wir auf Schönheit treffen, bekommt unsere Seele neue Energie. Unsere Seele braucht **Freude**, um gesund zu sein. Vergnügen ist nur ein billiger Ersatz. Und unsere Seele braucht echte **Verbindung** zu Menschen und zu Gott. Ablenkung in allen Formen ist da nicht hilfreich.

Wie hast Du Deine Seele in der vergangenen Woche ernährt? Gab es nur Fastfood, schnell man zwischendurch was? Oder hast Du Dir wirklich Zeit für Deine Seele genommen? Und das hat ihr und Dir gut getan. Dann macht weiter so.

Wusstet ihr eigentlich, dass ich ziemlich empfindlich bin? Na ja, eines meiner Organe, das immer wieder irritiert ist, ist meine Nase. Da komme ich in einem Raum auf einer Konferenz in Stuttgart – und es riecht wirklich bestialisch. Du schnupperst mal in alle Richtungen – und stellst entsetzt fest, der Gestank kommt von Deinen eigenen Füßen! Ich war, auf dem Weg von der S-Bahn, wohl in einen Hundehaufen getreten. Dann rennst Du aufs Klo und versuchst irgendwie, diesen Gestank aus dem Profil Deiner Schuhe zu kriegen. Denn Du weißt, sobald sich jemand neben Dich setzt, wird er Dich sehr irritiert anschauen.

Ja, wir Menschen haben es gelernt, auf unsere Hygiene zu achten. Wir duschen regelmäßig, wir putzen uns jeden Tag die Zähne, wir gehen zum Frisör. Wir wollen gut aussehen, einen gepflegten Eindruck machen – und eben auch gut riechen.

Mit großem Eifer pflegen wir unseren äußeren Menschen. Aber wie steht es mit der inneren Hygiene? Wie viel Pflege bekommt unsere Seele? Denn auch in unserer Seele sammelt sich immer wieder Dreck an. Und die Frage ist, wie werden wir diesen Dreck los?

Ich schlage euch auch heute vier Begriffe vor. Und schauen wir mal, mit welchem ihr heute was anfangen könnt und wie wir damit umgehen können. Der erste lautet:

### **Sorgen**

Ihr Lieben, Sorgen sind einer der Hauptfaktoren für mangelnde Seelenhygiene, weil sie im unseren Inneren unkontrolliert vor sich hin wuchern. Und eine unversorgte Sorge, die sich selbst überlassen ist, tendiert zu noch mehr Sorgen, Ängsten und Chaos in der Seele.

Wenn ich jetzt fragen würde: „Hast Du vorhin zuhause wirklich den Herd ausgemacht?“ Oder „Bist Du sicher, dass Du nach dem Frühstück auch die Kühlschranktür sauber geschlossen hast“, dann wären jetzt manchen von euch locker für die nächsten drei Minuten aus der Predigt raus. Zum Glück frage ich das jetzt nicht.

Wir Westeuropäer gehören zu den eingecremtesten, angeschnalltesten, helmtragendsten und haftpflichtversichertesten Menschen dieser Erde. Aber machen wir uns deshalb weniger Sorgen? Genau das Gegenteil ist der Fall. Ja, wie viele Sorgen habt ihr euch schon gemacht – die dann gar nicht eingetreten sind?

„Früchte Dich nicht.“ Das wiederholt die Bibel 365 Mal. Es ist die häufigste Aufforderung in der Bibel. Und das scheint seinen Grund zu haben. Und Seelenhygiene bedeutet, dass wir unseren Sorgen Einhalt gebieten.

Petrus schreibt: „Alle eure Sorge werft auf ihn (gemeint ist Jesus); denn er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5,7). Ein ganz bekannter Vers in der Bibel, den ihr wahrscheinlich alle kennt. Das einzige Problem ist, wie macht man das? Denn wenn ich meine Sorgen wegwerfe, kommen sie oft postwendend wie ein Bumerang zurück.

Probieren wir es aus! Ich brauch mal jemand, der ein wenig werfen kann. Ist gar nicht schwer. Hier bekommst Du einen Ball. Der steht für Deine Sorgen. Ich bin Jesus (wollt ich immer schon mal sein). Und jetzt wirf bitte Deine Sorgen auf mich. Sehr gut!

Wobei, wir üben das jetzt noch mal, und jetzt richtig. Und das heißt: Du konzentrierst Dich voll auf Deine Sorgen. Du schaust nicht auf mich, sondern nur auf Deine Sorgen. Und dann wirft Du mir den Ball noch einmal zu.

Das ging daneben! Klar, jeder weiß, wenn ich einen Ball ins Ziel werfen will, dann muss ich aufs Ziel schauen, während ich werfen, und nicht auf den Ball. Vielen Dank Dir!

D.h. will ich meine Sorgen auf Jesus werfen, dann muss ich auf ihn schauen und nicht auf meine Sorgen. Ihr Lieben, wir dürfen nicht auf unsere Sorgen konzentrieren, sondern wir müssen auf Jesus schauen. Wenn wir uns auf *unsere* Sorgen konzentrieren, werden wir sie niemals zu Jesus bringen und sie somit niemals loswerden.

Aber das ist immer wieder eine konkrete Entscheidung. Ja, Gott hat uns die Macht gegeben, darüber zu entscheiden, womit wir uns in unseren Gedanken befassen. Und ich entscheide mich immer wieder ganz bewusst dafür, mich nicht auf meine Sorgen zu konzentrieren, sondern auf Jesus zu schauen: Auf meinen guten Hirten, auf meinen guten Freund, auf meinen Bruder, auf meinen Erlöser. Der mit immer wieder sagt: „Fürchte Dich nicht. Ich bin bei Dir. Ich liebe Dich. Du bist wertvoll. Ich bin bei Dir.“

Und dann – kommen die Sorgen immer wieder. Und wenn die Sorgen eine große Gewohnheit sind, weil sie immer wieder auftauchen, dann muss ich meinen Sorgen eine andere, eine gute Gewohnheit, entgegensetzen.

Immer wenn die Sorgen kommen, schaue ich – ganz bewusst – weg von meinen Sorgen. Und fange an, z.B. Psalm 23 zu beten: „Der HERR ist *mein* Hirte. *Mir* wird *nichts* mangeln. *Er weidet* mich auf einer *grünen* Aue und führet mich zum *frischen* Wasser.“

Indem ich meine Gedanken auf Gott lenke, werfe ich meine Sorgen auf Jesus. Und wenn wir das regelmäßig tun, dann wird es zu einer guten Gewohnheit. A apropos regelmäßig: Wie oft putzt Du Dir die Zähne? Jeden Tag mindestens einmal? Wow! Und wenn Du es nicht tust,

dann fehlt Dir was, oder? Ja! Weil es Dir in Fleisch und Blut übergegangen ist. Weil es Dir zur Gewohnheit geworden ist. Forscher haben übrigens herausgefunden, dass man etwas 30 Tage lang wiederholen muss, dann wirst Du es am 31. ganz automatisch tun. Weil es Dir zur Gewohnheit geworden ist. Probier das mal mit Deinen Sorgen und Psalm 23 aus. Und keine Sorge, Deinen Sorgen werden Dir nicht ausgehen.

### Mein zweiter Punkt lautet **Scham**

Genauso wie die Sorge wuchert die Scham in unserer Seele. Aber vielleicht ist sie sogar noch zerstörerischer.

Da sitzt allein im Auto, und plötzlich fühlst Du, wie eine Wut in Dir hochsteigt und Du anfängst, eine innere Debatte zu führen und Du Dir überlegst, wie Du diesem Menschen mal so richtig die Meinung sagen kannst. Und rechnest in Gedanken so richtig ab mit ihm. Du wünschst ihm die Pest an den Hals, oder schlimmeres.

Oftmals, ihr Lieben, geht es hier gar nicht um Wut. Die Wut ist sozusagen eine sekundäre Emotion, die auf etwas etwas tiefer liegendes verweist: Deine Scham.

Wir erfinden Scham, weil wir etwas falsches gemacht oder gesagt haben. Weil wir jemanden angelogen oder betrogen haben (also wenn unser Gewissen noch funktioniert). Wir schämen uns dafür, zu egoistisch gewesen zu sein oder zu unsensibel. Wir schämen uns aber auch dafür, wenn wir Erwartungen nicht erfüllen, die wir an uns selbst stellen oder die andere an uns stellen.

Und wir schämen uns für Dinge, für die wir gar nichts können. Menschen schämen sich für ihr Aussehen, dafür, nicht klug oder witzig genug zu sein. Alte und Kranke schämen sich, weil sie auf Hilfe anderer angewiesen sind. Alles Dinge, für die kein Mensch was kann. Und doch schämen wir uns dafür. Menschen schämen sich sogar, wenn sie Opfer einer Gewalttat geworden sind. Missbrauchspfer schämen sich für ihren Missbrauch, der ihnen angetan wurde, obwohl sie dem ohnmächtig ausgesetzt waren und völlig unschuldig daran sind.

Die Scham ist mächtig, und sie wuchert oft unkontrolliert in unserer Seele und verbirgt sich dort als Wut. Ich empfinde beispielsweise Wut darüber, weil mein Vorschlag im Team kein Gehör fand. In Wirklichkeit schäme ich mich dafür, dass ich kein geschätztes Mitglied in diesem Team bin und hinterfrage meinen eigenen Wert.

Die Scham frisst unsere von Gott gegebene Würde auf und stellt unseren Wert infrage. Sie vernichtet unser Selbstwertgefühl, und zwar in der Tiefe unserer Seele.

Ganz am Anfang der Bibel taucht dieses Phänomen schon auf. Adam und Eva waren nackt, heißt es in 1. Mose 2. „Aber sie schämten sich nicht voreinander.“

Vor dem Sündenfall gab es keine Scham. Als Mensch und Gott noch in vertrauensvoller Einheit lebten, gab es keinen Grund, sich zu schämen. Die beiden waren völlig vertraut und völlig transparent.

Das ändert sich mit dem Sündenfall. Der Mensch bekommt das Bedürfnis, sich voreinander zu verbergen. Und trifft auch auf Gott zu. Adam und Eva verstecken sich im Garten Eden. Gott weiß natürlich, wo die beiden stecken und er weiß auch, dass sie gerade von den verbotenen Früchten gegessen haben. Und trotzdem fragt er: „Adam, wo bist Du?“ Mit dieser Frage konfrontiert Gott Adam mit seiner Schuld und mit seiner Scham: „Adam, was ist passiert? Wo bist Du gelandet? Was ist aus Dir geworden? Warum versteckst Du Dich vor mir?“

Ihr Lieben, wir sind als Gottes Ebenbild geschaffen. Wir haben eine von Gott gegebene Würde. Aber diese Würde wird immer wieder von der Scham aufgeessen, wenn diese Emotion unkontrolliert in uns wuchern darf.

In Epheser 2 lesen wir: „In Jesus Christus sind wir Gottes Meisterstück. Er hat uns geschaffen, dass wir tun, was wirklich gut ist; gute Werke, die er für uns vorbereitet hat, dass wir damit unser Leben gestalten.“

Du bist ein Meisterwerk Gottes! Gute hatte einen super Tag, als er Dich erschaffen hat. Du bist ihm meisterhaft gelungen! Gott hat Dir eine ganz besondere Würde geschenkt!

Lass es nicht nur, dass Deine unkontrollierte Scham Dir Deine Würde raubt. Lass es nicht zu, dass Deine Scham Deine Seele auffrisst.

Gott fragt Adam „Wo bist Du?“ – und lockt ihn mit dieser Frage aus seinem Versteck heraus. Aus der Dunkelheit ins Licht Gottes. „Komm ins Licht. Auch mit Deinem Versagen, aus Deinem Schmerz. Komm ins Licht. Nur dort kann Du heil werden. Nur dort verliert die Scham ihre Macht.

Erzähle Gott von Deiner Scham. Immer wieder. Manchmal tut es auch gut, einen anderen Menschen davon zu erzählen und mich von diesen Menschen daran erinnern zu lassen, dass ich vielleicht etwas falsch getan habe, aber dass ich nicht falsch bin. „Gott vergibt Dir. Du bist und bleibst Gottes geliebtes Kind mit einer Würde, die Dir niemand nehmen kann. Du bist Gottes Augapfel!“ Erlaube Deiner Scham nicht länger, Deine Würde zu stehlen. Du bist Gottes Meisterwerk. Und das ist genug.

Die nächsten beiden Punkte muss ich etwas kürzer machen. Der dritte: **Trauer**

Wo gibt es in Deinem Leben Trauer? Und zwar unbearbeitete Trauer.

Jesus weint – ganz öffentlich – um die Menschen von Jerusalem. Er weint um sie, weil sie ihn nicht kennen wollen, weil sie seinen Frieden nicht annehmen wollen. Er schämt sich seiner Trauer nicht. Er lässt sie heraus. Den Jüngern war das vielleicht peinlich. Jesus nicht.

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, dann ist das zum Heulen. Und dann ist Trauer angesagt.

Aber nicht nur Menschen sterben, auch Träume, Wünsche und Pläne werden nicht erfüllt oder gehen anders in Erfüllung, als wir das dachten. Die Kinder gehen aus dem Haus. Der Beruf en-

det und mit dem Ruhestand beginnt eine völlig neue Phase. Die Gesundheit nimmt plötzlich Schaden. Ja, man kann und muss auch seiner Gesundheit nachtrauern.

Wie sieht Deine innere Verlustliste aus? Schau sie Dir mal an und vielleicht gibt es da noch Dinge aufzuarbeiten. Worüber musst Du einmal weinen? Worüber musst Du noch einmal beten? Welche Wunde in Deiner Seele musst Du noch einmal ganz bewusst Gott hinhalten, damit sie heilen kann?

Lass es nicht zu, dass Deine unbewältigte Trauer in Deiner Seele unkontrolliert vor sich hin wuchert und Schaden anrichtet.

### Der letzte Punkt: **Schuld**

Viele von euch wissen – und haben es gesehen: Ich bin letztes Frühjahr beim Ausparken auf ein anderes Auto gefahren. Meine Heckklappe und die Stoßstange war kaputt – und ich war schuld. „Kein Problem“, haben viele gesagt. „Das passiert, und die Versicherung übernimmt den Schaden.“ Und die Versicherung hat den Schaden übernommen. Und trotzdem ging es bestimmt ein halbes Jahr, dass ich beim Rückwärtsfahren immer sehr vorsichtig und unsicher war. Weil mich dieser kleine Unfall nicht losließ. Es war meine Schuld. Und die hing mir noch lange nach.

Ihr Lieben, Jesus hat die Macht Schuld zu vergeben. Und zwar noch ganz andere Schuld als die von einem kleinen Unfall mit Blechschaden. Egal, was Du getan hast, wen Du verletzt hast, was Du gesagt hast, was Du verbochen hast. Gott hat sich um Deine Schuld gekümmert. Er hat die Konsequenzen auf sich genommen. Für Deine und für meine Schuld ist Jesus am Kreuz gestorben.

Der Prophet Jesaja formuliert es so: „Wenn eure Sünden rot sind wie das Blut, werden sie doch weiß wie Schnee; und wenn sie rot wie Purpur sind, werden sie wie weiße Wolle sein.“ (Jes. 1,18)

Meine Schuld, wie auch immer sie aussehen mag, ist vergeben. Sie hat keine Konsequenzen mehr. Jede Anklage muss angesichts dieser Macht Jesu verstummen. Der Feind hat kein Recht mehr, mich anzuklagen. Gott bietet jedem Menschen, der danach fragt, bei jeder Schuld, Vergebung an.

Und wir dürfen das annehmen. Im Glauben. Im Vertrauen darauf, dass Jesus diese Macht und dass er mir – immer wieder – vergibt. Weil er mich unendlich liebt. Lass Dir das sagen. Von Gott, oder auch von anderen Menschen. Weil die Anklagen so tief in unserer Seele sitzen, dass Du das immer wieder hören musst.

Erlaube Deiner **Schuld** nicht, Dich im innersten Deiner Seele immer wieder verklagen. Du bist Gottes Kind. Dir ist vergeben.

Bringe Deine **Trauer** immer wieder vor Gott. Schenke ihr bewusst Aufmerksamkeit und lasse Gott sie heilen.

Erlaube Deiner **Scham** nicht, Deine Dir von Gott geschenkte Würde zu zerstören. Bring sie ans Licht. Immer wieder.

Wirf Deine **Sorgen** auf Jesus und schaue dabei auf ihn und nicht auf Deine Sorgen.

**Pflege Deine Seele** in guter Weise und es wird sich auswirken auf Dein ganzes Leben. Amen.