



Gedanken zum 16. Sonntag nach Trinitatis, 27. September 2020
von Pastorin Anja Jäkel

*„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,
sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“*
2. Timotheus 1,7

EINGANGSGEBET (wer mag mit Bewegungen)

(Mit den Händen um den Oberkörper auf den Rücken greifen, als wollte man sich selbst ganz fest umarmen. Armmuskeln anspannen und Brustkorb zusammendrücken. Angst kommt von Enge.)

Gott, du Kraft des Lebens, auf deinen Geist hoffe ich.

Denn Furcht umschließt mich und engt mich ein,

Sorge umklammert mich und lastet schwer,

Angst nimmt mich gefangen und schnürt mich ab.

*(Arme lösen, leicht in die Knie gehen
und die Hände auf dem Oberschenkel abstützen)*

Stärke du mich, Gott, damit ich wieder atmen kann.

Schenke du mir Halt, damit ich wieder leben kann

und die Weite deiner Welt entdecke. Amen.

(Becken nach vorn kippen und die Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel aufrichten. Irgendwann die Hände von den Oberschenkeln lösen und leicht zur Seite öffnen. Handinnenflächen zeigen nach vorn.)

BIBELTEXT: 2. Timotheus 1, 7-10

Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,
sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.
Darum schäme dich nicht des Zeugnisses von unserm Herrn

noch meiner, der ich sein Gefangener bin,
sondern leide mit für das Evangelium in der Kraft Gottes.
Er hat uns selig gemacht und berufen mit einem heiligen Ruf,
nicht nach unsern Werken, sondern nach seinem Ratschluss
und nach der Gnade, die uns gegeben ist in Christus Jesus
vor der Zeit der Welt, jetzt aber offenbart ist
durch die Erscheinung unseres Heilands Christus Jesus,
der dem Tode die Macht genommen
und das Leben und ein unvergängliches Wesen
ans Licht gebracht hat durch das Evangelium.

GEDANKEN DAZU

Auf der ersten Karte, die an unseren Gedankenleinen hing, stand ein Satz aus dem heutigen Bibeltext:

***„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,
sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“***

Mich begleitet dieser Vers schon lange. In den vergangenen Monaten ist er mit besonders wichtig geworden.

Die weltweite Pandemie aufgrund des SarsCoV2-Virus ängstigt zu Recht. So vieles ist nicht mehr möglich, was vorher selbstverständlich war. Große Feiern finden kaum noch statt. Wenn ja, dann mit Abstand und möglichst draußen. Wie soll das im Herbst und Winter werden, wenn es kalt ist? Werden dann noch mehr unter Einsamkeit leiden? Telefonate und Videochats können persönliche Besuche und Berührungen nicht ersetzen. Und eine Umarmung außerhalb des eigenen Haushaltes ist kaum möglich, außer vielleicht mit FFP-2-Schutzmaske und anschließender Händedesinfektion. Zu groß ist die Angst, einander anzustecken, an einer Erkrankung des geliebten Opas, der Uroma schuld zu sein. Heime und Krankenhäuser haben deswegen besondere Schutzmaßnahmen ergriffen, die Besuche erschweren. Viele fürchten deshalb, allein gelassen Krankenhausaufenthalte durchstehen zu müssen oder einsam zu sterben. Zu den sozialen Befürchtungen kommen ökonomische und politische Ängste. Kein Wunder, dass derzeit so viele Verschwörungstheorien kursieren.

***„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,
sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“***

Dieses Bibelwort ist für mich ein Gegenmittel gegen die Angst. Es lenkt den Blick weg von dem, was uns ängstigt. Es lenkt den Blick hin zu Gott und dem, was er uns gegeben hat: *den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit*.

Mir gefällt dabei der Begriff der **Besonnenheit** besonders. Das Wort „Sonne“ steckt darin. Die Sonne ermöglicht es uns, etwas zu sehen und zu erkennen. Sie schenkt Klarheit, Durchschaubarkeit, hilft zu verstehen.

Besonnenheit ist das geeignete Mittel gegen Panikmache, Hysterie und Übertreibung; sie unterbricht den schnellen Mechanismus von Reiz und Reaktion, in den viele Menschen ganz automatisch hineinschalten, wenn sie von einem Missstand hören, der ihnen nicht gefällt. Viele, die sich an den Masken stören, springen sofort auf Emotion und Empörung um, wenn sie darüber reden. Dabei wiegt der Schutz, den Masken bieten, bei weitem die Umstände und Nachteile auf. Wer besonnen ist, bedenkt die Folgen seines Redens und Handelns. Besonnenheit hilft auch gegen einen naiven Enthusiasmus, der sich gleichsam fundamentalistisch über die manchmal schlimme Wirklichkeit hinwegsetzt. Glaube braucht Besonnenheit.

Kraft hilft gegen Langeweile, Lethargie und das Nichtstun, zu dem die Virusepidemie viele Menschen verurteilt hat. Im Griechischen steht für das Wort Kraft „dynamis“. Ein dynamischer Geist ist damit gemeint, ein Geist, der nicht schnell aufgibt, sondern durchhält und kraftvoll Schwierigkeiten durchsteht und Neues angeht. Dabei kommt diese Kraft nicht aus uns selbst. Es ist eher wie beim Dynamo. Da liefert der äußere Antrieb die nötige Energie. Gottes Kraft wird uns immer wieder geschenkt werden. Sie ist in der Schwäche mächtig. (2. Kor. 12,9)

Liebe hilft gegen die Isolation und die Einsamkeit, unter der derzeit viel Menschen leiden. Menschen, die unter Quarantäne gestellt werden, bis die Ansteckungsgefahr abgeklungen ist. Menschen, die allein wohnen und leben. Menschen, die kaum noch Besuch empfangen. Die Liebe schenkt die nötige Fantasie, um Kontakte zu halten und anderen zu zeigen: Ich vergesse dich nicht. Du bist nicht allein. Und für noch etwas ist die Liebe wichtig: Ohne Liebe wird Kraft verletzend, rücksichtslos. Ihr fehlen die Maßstäbe. Ohne Liebe wird Besonnenheit zu einem Ordnungsfanatismus. Sie verselbständigt sich.

Die Liebe gibt die Richtung an. Sie ordnet die Kraft und die Besonnenheit, macht sie zu etwas Gutem.

„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,

sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

Wir alle haben diesen Geist von Gott mit unserer Taufe bekommen. Dieser Geist spiegelt Leben, Sterben und Auferstehen Jesu Christi wieder. Täglich können wir um ihn bitten.

GEBET

Geist des lebendigen Gottes

(Ellenbogen nach vorn, Handflächen in Kopfhöhe nach oben geöffnet, Gebetshaltung)



Erfrische mich wie Tau am Morgen

(Fingerspitzen zum Gesicht wenden und mit spielenden Fingern („Tropfen“) die Hände vor dem Kopf nach unten führen)



Öffne mich

(Arme weit nach vorne führen, Handflächen zeigen nach oben, Arme auch seitlich ausbreiten so weit der Raum reicht. Ellenbogen nach außen)



Erfülle mich

(Handflächen zum Schlüsselbein bewegen und dicht vor dem Körper langsam bis zum Unterleib führen)



Forme mich

(vor dem Bauch/Unterleib mit den Händen ein imaginäres Stück Erde formen)



Bewege mich. Amen.

(Mit starker Impulsbewegung die Hände parallel nach vorne und in großer Kreisbewegung nach oben – zurück zum Oberkörper – schwingen lassen. Am Ende wieder sicheren Stand gewinnen und die Hände vor dem Unterleib wie Schalen ineinander legen)



Vater unser

SEGEN

Gott, segne und behüte mich,

lass dein Angesicht leuchten über mir und sei mir gnädig,

wende dein Angesicht mir zu und schenke mir Heil und Frieden. Amen.