



## **Predigt Versöhnungsfeier in der Fastenzeit 2023**

### **Lesung Mk 12,28-34**

Ein Schriftgelehrter hatte ihrem Streit zugehört; und da er bemerkt hatte, wie treffend Jesus ihnen antwortete, ging er zu ihm hin und fragte ihn: Welches Gebot ist das erste von allen?

Jesus antwortete: Das erste ist: Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.

Da sagte der Schriftgelehrte zu ihm: Sehr gut, Meister! Ganz richtig hast du gesagt: Er allein ist der Herr, und es gibt keinen anderen außer ihm, und ihn mit ganzem Herzen, ganzem Verstand und ganzer Kraft zu lieben und den Nächsten zu lieben wie sich selbst, ist weit mehr als alle Brandopfer und anderen Opfer.

Jesus sah, dass er mit Verständnis geantwortet hatte, und sagte zu ihm: Du bist nicht fern vom Reich Gottes. Und keiner wagte mehr, Jesus eine Frage zu stellen.

## Predigt

Liebe Schwestern und Brüder,

dass wir einander lieben sollen, dass wir uns selbst lieben könnten, dass wir Gott lieben müssen, das erscheint mir eine harte Forderung. Fast gewinne ich den Eindruck, ich müsse dann alles Mögliche erst einmal reparieren und in Ordnung zu bringen. Wenn ich die Liebe so direkt angehe, dann habe ich offenbar noch so viel zu erledigen, um auch nur annäherungsweise dieses Ziel zu erreichen. Ja, ich hätte gerne mehr Liebe. Aber in diesem Leben wäre ich eigentlich schon zufrieden, wenn ich eben zufrieden wäre. Das ist schon viel, in Frieden mit allen zu leben. Damit habe ich doch bereits genug zu tun. Nehmen wir uns heute also mal die Freiheit das hohe Ziel der Liebe zur Seite zu stellen. Machen wir es uns bequemer und sagen lieber: Friede soll genügen, Friede mit mir selbst, Friede mit meinem Nächsten, Friede mit Gott. Damit habe ich schon genug zu tun. Wenn ich da überall schon Frieden finden könnte, da dürfte ich schon zufrieden sein.

Lebe ich in Frieden mit mir selbst? Bin ich zufrieden mit mir? Ich habe vor ein paar Jahren ein Seminar mitgemacht, wo die Teilnehmer in einen Spiegel schauen sollten, und das ziemlich lange. Du schaust anfangs, Du lächelst ob der Aufgabe. Dann schaust Du Dir tiefer in die Augen und die Zeit vergeht dabei sehr langsam. Manchmal freust Du Dich über das, was Du im Spiegel siehst, und manchmal ist Dir zum Heulen zumute wegen dem, was Du in Deinem Spiegel siehst. Ob ich in Frieden mit mir selbst lebe? Wenn ich diese Frage stelle, dann höre ich oft zunächst, dass es sehr von dem eigenen Empfinden abhängt, ob ich nun zufrieden bin oder nicht. Man ist so zufrieden, wie man sich persönlich, individuell fühlt. Das macht Zufriedenheit zu einem individuellen Projekt. Jeder allein ist der Schmied seiner Zufriedenheit. Nur Du selbst kannst an Deiner Zufriedenheit etwas ändern, durch Deine Haltung, Deine Empfindungen, Deine Wahrnehmung, Deine Gelassenheit. Alles kommt halt so, wie Du es nimmst. Aber stimmt das in punkto Zufriedenheit wirklich und immer? Vor ein paar Wochen habe ich mit meiner Tochter mich in den Eingangsbereich vom Supermarkt hingestellt. Und dann fingen wir an die Leute zu beobachten, immer mit der Frage: «Ist dieser Mensch mit sich zufrieden?» Ganz viele Menschen sind dort am Eingang vorbeigelaufen. Viele verschiedene Menschen sind dort vorbeigegangen. Es gab ehrlich gesagt viele Menschen, die wir direkt aussortieren konnten. Die waren sicher nicht zufrieden. Das sieht man doch. Wir haben uns schliesslich auf ein paar Kriterien geeinigt: Zufriedene Menschen gehen bestimmt, aber nicht überhastet. Sie halten den Kopf eher hoch und ihr Blick ist freundlich. Die Schultern hängen nicht zu sehr herab. Diese kleine Übung lässt mich hoffen, dass es doch nicht nur allein von mir allein abhängt, ob ich zufrieden bin oder nicht. Ich hoffe, dass wir gemeinsame Erfahrungen über Zufriedenheit machen, dass wir uns über Zusammenhänge austauschen können, dass ich mir schliesslich Zufriedenheit von anderen abschauen kann. Zufriedenheit lerne ich, nicht nur, wenn ich mich im Spiegel betrachte und mich in diese Haltung hineinkämpfe, sondern ich lerne Zufriedenheit an guten Beispielen. Welche Menschen kommen Dir in den Sinn, die zufrieden sind?

Jesus bindet nun die Selbstliebe an die Nächstenliebe: Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst. Du musst Dich selbst lieben, um andere lieben zu können. Das gilt wohl auch für den Frieden. Ich muss erst bei mir selbst Frieden finden, um auch gegenüber meinem Nächsten Frieden zu finden. Gehen wir also einen Schritt weiter. Lebe ich in Frieden mit meinem Nächsten? Bin ich zufrieden mit meinem Nächsten? Sind meine Nächsten zufrieden mit mir? Kürzlich bin ich darauf gestossen, dass es in Bhutan sehr viel an Zufriedenheit gibt. Das Land gewinnt regelmässig bei Umfragen über Zufriedenheit. Die sehen gesellschaftlich Zufriedenheit als ein Grundrecht an. Es gibt sogar ein eigenes Ministerium für Zufriedenheit. Dabei haben sie vorwiegend vier Dinge im Blick: die Gerechtigkeit, die Kultur, die Gesundheit und auch die Verwaltung. Da hat also ein Staat gemerkt, dass die Bürger zufriedener sind, wenn es bei der Verwaltung nicht zu kompliziert zugeht. Wir können das belächeln, aber das spannende Projekt ist hier doch, dass Zufriedenheit eben nicht bloss dem Einzelnen überlassen wird, sondern ein gemeinsames Ziel wird. Wenn wir doch soziale Wesen sind, wenn wir kollektiv uns helfen können, wenn wir voneinander abhängig sind, dann brauchen wir doch einander, um für uns selbst wie miteinander Frieden zu finden. Ich kann das gar nicht allein.

Jesus bindet nun die Selbst- und Nächstenliebe an die Gottesliebe: Du liebst Gott nicht, wenn Du nicht auch Deinen Nächsten liebst. Das gilt wohl auch für den Frieden. Du musst Frieden mit Deinem Nächsten finden, um auch Deinen Frieden mit Gott zu finden. Lebe ich in Frieden mit Gott? Bin ich zufrieden mit Gott? Ist Gott zufrieden mit mir? Bei diesen Fragen geht es mir zunächst so, dass mir sofort etwas einfällt, wo ich doch nicht so ganz zufrieden bin mit Gott: Hier hätte Gott schon das ein oder andere klarer sagen können, was ich tun und lassen soll, was seinem Willen wirklich entspricht. Er hätte sich öfters klarer ausdrücken sollen. Und er hätte häufiger und schneller eingreifen und helfen dürfen. Genauso fällt mir sofort etwas ein, wo Gott vielleicht nicht wirklich zufrieden ist mit mir. Ich hätte mehr nach Gott fragen dürfen, mehr Interesse an seiner Botschaft, an Jesus zeigen dürfen. Ich hätte uns mehr Zeit für das Gebet nehmen sollen. Ich hätte mich mehr in seine Gemeinde einbringen können. Und ja, ich hätte viel mehr ihm vertrauen dürfen, dass er mich einen guten Weg führt, wenn ich denn führen lassen. Aber es geht doch um Frieden, nicht um Perfektion. Also probiere ich mal aus, mir zu sagen: Ja, ich bin ganz in Frieden mit meinem Gott. Und ich hoffe, dass auch Gott zu mir sagen kann: Ich bin ganz im Frieden mit Dir.

Liebe ist ein sehr hohes Ideal, Friede ein weniger hohes Ideal. Aber die Wege zu diesen Zielen sind unterschiedlich. Wenn ich Frieden haben will, zufrieden mit allen sein will, dann braucht es da viele Gespräche und Verhandlungen, viele kleine Schritte und Absprachen. Um Frieden zu gewinnen, braucht es Vertrauen, das langsam wieder aufgebaut und erprobt werden will. Das ist ein langer Weg, der sehr viel Zeit braucht. Der Weg zur Liebe ist kurz. Der Weg zum Frieden über die Liebe ist kurz und einfach.

Amen.

Hörfassung: <https://podcasters.spotify.com/pod/show/soulfood1/episodes/131-Zufriedenheit-e217trk>

## Gewissenserforschung

### Liebe ich mich selbst?

- Habe ich grundsätzlich eine positive Meinung von mir selbst?
- Mag ich meinen Körper, meinen Geist, meine Seele?
- Kann ich ein Kompliment annehmen, ohne es gleich in Abrede zu stellen?
- Bin ich mir selbst gegenüber eher skeptisch, kritisch, vorsichtig?
- Wann und wo bin ich wohlwollend mit mir selbst?
- Kann ich mich aushalten, wenn ich allein bin?
- Welche positiven und welche negativen Sätze sage ich mir?
- Lächle ich, wenn ich morgens im Bad mich im Spiegel sehe?
- Kann ich über mich selbst lachen?
- Wie gut halte ich meine Balance zwischen Demut, die meine Grenzen sieht und anerkennt, und Hochmut, mit der ich meine Grenzen ignoriere?
- Woran merke ich, dass ich mich selbst liebe?

### Liebe ich meinen Nächsten?

- Welche Menschen in meinem Umfeld fallen mir ein, von denen ich sage, dass ich sie liebe?
- Ziehe ich mich von Menschen zurück oder gehe ich auf Menschen zu?
- Mag ich Menschen?
- Bin ich zurückhaltend oder offen, wenn ich fremde Menschen kennenlernen?
- Kann ich – zunächst – vorwiegend das Gute in einem Menschen erkennen?
- Welche Menschen in meinem Umfeld brauchen momentan Hilfe?
- Welche Menschen mag ich nicht?
- Wie liebe ich Menschen, die ich nicht mag?
- Spüre ich, wie bei mir Selbstliebe und Nächstenliebe miteinander verbunden sind?

### Liebe ich Gott?

- Ist meine «Liebe» zu Gott ein Gedanke oder auch ein Gefühl?
- Ist meine Liebe zu Gott für mich eher eine heilige Pflicht oder eine Antwort auf seine Liebe zu mir?
- Was tue ich, woran merke ich, dass ich Gott liebe?
- Kreisen meine Gefühle, meine Gedanken um Gott, um seine Gnade, sein Segen, um Jesus, um den Glauben?
- Freue ich mich Gott in meinem Gebet, im Gottesdienst, im Lesen der Bibel, durch meine Meditation nahe zu kommen?
- Was hält mich noch zurück, Gott mehr zu lieben?