

Predigt am 19. Sonntag i. Jkr. – C – 7./8.8.2010

Hebr 11,1-2.8-12 KF; Lk 12,35-40 KF:

Liebe Pfarrgemeinde!

Am vergangenen und auch diesem Sonntag ging und geht es im Evangelium um die „Wachsamkeit“.

Haltet auch ihr euch bereit! Denn der Menschensohn kommt zu einer Stunde, in der ihr es nicht erwartet.

Heißt das, dass ich so leben und immer daran denken muss, dass heute der letzte Tag meines Lebens sein könnte?

Ich glaube, es geht hier nicht darum, dass wir jeden Tag und jederzeit an den Tod denken und daran, dass wir schon heute sterben könnten.

Ich denke mir, hier geht es um eine Lebenseinstellung und um eine Lebenspraxis, nämlich dass wir so leben, dass wir jederzeit Abschied nehmen könnten.

Es geht nicht darum an den Tod zu denken sondern an das Leben.

Ich möchte euch dazu einige uralte Ratschläge weitergeben, die ich irgendwo gelesen habe.

Es sind Ratschläge, die auch so etwas wie ein Leitfaden für die Ferien sein könnten.

Diese Ratschläge zur Lebensfreude, zum bewussten Leben stammen von Thomas von Aquin und sind seiner kleinen Schrift: „**Gegen die Traurigkeit des Gemüts**“ entnommen.

Seine Ratschläge lauten:

Genießen – Schlafen – Schwimmen – Weinen – Mit Freunden sprechen – Beten.

Ich möchte nun ein paar Bemerkungen dazu machen:

1.) GENIESSEN!

Wir sollen das Leben genießen, weil das die Haltung ist, die die Schöpfung als Gabe, als Geschenk sieht.

Und diese Haltung führt zur Dankbarkeit für alles, was mein Leben bereichert.

Als ich im HI. Land studierte, hat mir unser Moralprofessor ein Sprichwort ins Gästebuch geschrieben, das ich nie mehr vergessen habe:

„Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.“ – Da ist einfach etwas dran.

2.) SCHLAFEN!

Im Schlafen erlebe und übe ich am deutlichsten, dass ich loslassen kann, mich lösen kann von allem, was jeden Tag auf mich einströmt.

Im Loslassen können wird mein Gottvertrauen sichtbar und es wächst die Einsicht, dass ich nicht von meiner eigenen Leistung das Heil erwarte.

3.) SCHWIMMEN!

Dies ist wohl die überraschendste Aussage des mittelalterlichen Theologen.

Nicht einfach Bewegung, sondern Schwimmen!

Schwimmen ist gut, weil ich dadurch die richtige Balance zwischen Bewegung und Getragenwerden lerne, meint er.

Im Schwimmen kann ich die richtige Mischung zwischen Spannung und Entspannung,

zwischen Aktivität und Gelassenheit einüben.

4.) WEINEN!

Weinen wirkt befreiend, weil es gelassen und ruhig macht; Weinen es ein Zeichen der Ehrlichkeit und echter Menschlichkeit.

„**Tränen lügen nicht**“, heißt es in einem alten Schlager. Schon lange vor diesem Schlager wusste also schon einer: Mit den Tränen kann ich Dunkles, Verletzendes aus meinem Inneren herauspülen. Sie nehmen Ballast und lassen mein Leben leichter werden.

Und Dorothee Sölle betete einmal: „**Gib mir die Gabe der Tränen, Gott.**“ – Die Gabe der Tränen ist die Alternative zu einem hart gemachten Herzen.

5.) MIT FREUNDEN SPRECHEN!

Im Gespräch mit Freunden kann ich mich fallen lassen und muss nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen. Da weitet sich mein Horizont und es werden mir neue Lebensmöglichkeiten erschlossen. Ich darf im Gespräch auf meine Vergangenheit zurückschauen, manches heilen und aufarbeiten. Ich darf von der Zukunft träumen und vieles, was mich bewegt, mit Freunden teilen. Jeder weiß, das tut gut!

6.) Und schließlich rät Thomas von Aquin **BETEN!**

Beten gegen die Traurigkeit des Gemüts!
Beten, um Lebensfreude zu gewinnen!
Ich darf im Gebet bei einem Du wohnen,

bei dem ich mich erholen kann.

Ich darf im Gebet meine Seele baumeln lassen in der liebevollen und heilsamen Gegenwart unseres Gottes. Im Gebet überlasse ich mein Leben Gott. Beten ist Urlaub machen beim lieben Gott. Immer kann ich zu ihm kommen. Welch ein Luxus, der uns geschenkt ist!

Liebe Pfarrgemeinde!

Ich habe diese Ratschläge befreiend und wohltuend empfunden.

Und ich möchte sie euch heute weitergeben.

Ganz egal,
ob ihr euch auf Reisen seid, oder ob ihr zuhause bleibt,
ob ihr Urlaub habt, schon hattet
oder momentan keinen habt.

Genießen – Schlafen – Schwimmen – Weinen – mit Freunden Reden – Beten!

Ich wünsche euch für die kommende Zeit die Haltung des Genießens und der Dankbarkeit, ausreichend Schlaf und Gottvertrauen, den Ausgleich zwischen Aktivität und Gelassenheit, die Gabe der Tränen, gute Freunde an der Seite und nicht zuletzt immer wieder viele Urlaubsstunden beim lieben Gott – Zeit für das Gebet.

**Ich wünsche euch,
liebe Mitchristen, echte Lebensfreude!**