

Predigt am 15. Sonntag nach Trinitatis (29.9.2019) in der Heiliggeistkirche Heidelberg von
Dekan Dr. Christof Ellsiepen

Demütigt euch mit mir vor Gott dem Herrn. Lasst uns beten.

Liebe Gemeinde,
so hat mein Konfirmationspfarrer jeden Sonntag das Bußgebet eingeleitet. Und so stand es auch
– habe ich später gesehen – in der Agende der Badischen Landeskirche.

Demütigt euch mit mir – der das spricht begreift sich mit ein in diese Haltungsänderung. Er zählt sich mit zu diesem Wir, der Gemeinschaft, die er hinführen will zu Gott im demütigen Gebet.

Aber was ist die Demut? Was heißt sich demütigen?
Das Wort ist aus der Mode gekommen und wirkt aus der Zeit gefallen.
Aber ist es die Sache auch?

Hören wir auf Worte aus dem 1. Petrusbrief, Kap. 5, die Verse 5b-11:

*Alle aber miteinander haltet fest an der Demut;
denn Gott widersteht den Hochmütigen,
aber den Demütigen gibt er Gnade.
So demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes,
damit er euch erhöhe zu seiner Zeit.
Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.
Seid nüchtern und wacht;
denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge.
Dem widersteht, fest im Glauben,
und wisst, dass ebendieselben Leiden über eure Brüder in der Welt gehen.
Der Gott aller Gnade aber,
der euch berufen hat
zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus Jesus,
der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet,
aufrichten, stärken, kräftigen, gründen.
Ihm sei die Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.*

Der Schreiber des Petrusbriefes ermahnt seine Gemeinde, im Umgang miteinander an der Demut festzuhalten oder, wie es wörtlich heißt, sich mit Demut zu umkleiden. Die Demut also wie einen Mantel anzuziehen.

Wenn das so einfach wäre. Denn die Demut ist eine Haltung, eine Haltung des Geistes. Und die hat man nicht einfach oder kann sie nicht einfach anlegen, sondern sie entsteht durch Übung – durch demütiges Handeln, immer wieder, täglich, minütlich. Jede Lebenssituation ist ein Übungsfeld in der Demut. Aber sie hat es nicht für sich, dieses Feld, sondern es gibt eine mächtige Gegenspielerin, die Hochmut. Diese erscheint auf den ersten Blick mächtiger: Wie ein brüllender Löwe, wie der Teufel selbst geht sie herum und versucht, uns zu sich zu ziehen, das Feld für sich zu behaupten.

Bei der Hochmut wissen wir besser, was es ist. Eine der sieben Todsünden, die superbia. Und was super ist, das weiß jedes Kind. Super, das ist ganz oben. Hochmut eben. Wenn der Geist in die Höhe schnellt, hoch hinaus will oder am liebsten immer höher hinaus. Höher, als gut tut.

Dann spricht man von Hochmut. Grandiosität nennen es die Psychologen.

Eine Entwicklungsphase, die ihren Sinn hat. In der ein Kind die eigenen Kräfte entdeckt und sich selbst als großartig erlebt. Aber es hat noch kein Maß dafür. Ich kann alles und bin der Größte.

Das mit den Kindern und den Entwicklungsphasen ist so eine eigene Frage, aber klar ist: es ist ein menschliches Phänomen, es gehört zu uns. Sich groß zu fühlen, wenn etwas gelingt, wenn wir unsere Kraft und Fähigkeiten spüren.

Aber es gehört auch zu uns, dass wir dann meist Erfahrungen machen, dass wir doch nicht unsterblich sind und nicht alles können. Entweder wenn wir mit unseren Ansprüchen auf die Nase fallen oder weil jemand auftaucht, der viel besser ist. Normalerweise reguliert sich das also mit der Grandiosität – oder eben auch nicht.

Denn wir sind schlau genug, die Rückschläge den Umständen zuzuschreiben und die vermeintlich besseren anderen, abzuwerten. Aus der erlebten Fähigkeit und Größe wird eine nur vorgestellte und eingebildete. Ich könnte alles erreichen, wenn ich nur wollte. Und die anderen sind sowieso alles Pfeifen.

Wenn sich dieses Selbstbild verfestigt, dann wird es gefährlich für die anderen, aber letztlich auch für den betroffenen Menschen selbst.

Wenn es sich verfestigt, dieses Selbstbild. Aber das ist kein Automatismus. Und auch kein Schicksal. Ich glaube, dass wir frei sind in unseren Handlungen und auch in unseren Haltungen, aber es ist ein langer Weg. Denn Haltungen bilden sich durch Wiederholung, indem wir etwas immer und immer wieder tun. Im Guten wie im Schlechten. So ist es eine lebenslange Aufgabe, ein Verhältnis zu sich selbst zu bilden. Ich glaube, die eigentliche Bildungsaufgabe liegt weniger in den Inhalten, dass ich hinterher viel weiß, sondern in der Haltung zu mir selbst und zu anderen.

Und hier sind wir nun auf dem Feld, wo sich Demut und Hochmut gegenüberstehen.

*Gott widersteht den Hochmütigen,
aber den Demütigen gibt er Gnade.*

Ein Sprichwort, das der Schreiber des Petrusbriefes schon vorfindet und bei seinen Lesern als bekannt voraussetzen darf. Aufgeschrieben im biblischen Buch der Sprüche, Kap. 3, Vers 34. Und so bekannt, dass es im Neuen Testament gleich zweimal wörtlich und noch öfter sinngemäß zitiert wird.

*Gott widersteht den Hochmütigen,
aber den Demütigen gibt er Gnade.*

Gott ist also parteiisch, was den Widerstreit der Haltungsrichtungen angeht. Er mag die Hochmut nicht und unterstützt die Demut.

In Sachen der Haltung sich selbst und anderen gegenüber können wir also unseren Weg anfangen mit einem: Ja, mit Gottes Hilfe. Gott verheißt seine Hilfe, er will aufrichten, stärken, kräftigen, gründen, wie es in unserem Wort im 1. Petrusbrief heißt.

Die Art der Hilfe kann uns auch zeigen, was eigentlich mit der Haltung der Demut gemeint ist.

Drei Perspektiven sehe ich.

Die erste. Das Aufrichten.

Wer meint, oben zu sein und auf die anderen hinunterschaut. Wer sich dort sieht, wo er hinwill, der braucht niemanden, der ihn aufrichtet. Die Nase ist schon oben. Vielmehr widersteht Gott dieser Haltung – nämlich mit der Wahrheit. Wo stehst du wirklich, sind es nicht die guten Lehrer, die unterstützenden Eltern oder die Liebe der Partnerin gewesen, die dich dorthin gebracht haben, wo du jetzt bist? Und sieh doch, was andere für dich tun und was du selbst für andere tun könntest. Statt auf dem hohen Ross der eingebildeten oder der vergangenen Erfolge zu sitzen, könntest du mal den eigenen Stall putzen.

Am Boden spielt sich das Leben ab.

Demütig sein heißt, auf Augenhöhe mit dem Leben sein. Nicht von oben herab zu blicken. Sondern mit gesenktem Blick sich fragen, sich aufrichten lassen. Nicht ich selbst bin es, sondern Gott in mir. Wieviel mehr habe ich empfangen als ich je geben könnte.

Erlauben Sie mir dazu einen persönlichen Gedanken. Heute predige ich zum ersten Mal hier in der Heiliggeistkirche. In der Kirche, in der Herrmann Maas gepredigt hat. Ich habe angefangen, sich mit seinem Leben und seinem Denken, ja seiner Haltung zu beschäftigen. Und da werde ich demütig. Schau auf zu einem, der den Menschen auf Augenhöhe begegnet ist, der denen widerstanden hat, die auf andere herabschauten. Vorgestern vor 49 Jahren ist er gestorben. Und nächstes Jahr begehen wir in dieser Kirche ein Jahr des Gedenkens an Herrmann Maas, ein Jahr, um sein Lebensanliegen der Versöhnung und Freundschaft mit allen Religionen, besonders aber mit dem Judentum hochzuhalten, zu pflegen und uns einzuüben, diese Haltung selbst zu leben.

Eine zweite Perspektive. Das Stärken und Kräftigen.

Meine Kräfte sind begrenzt. Das ist eine ganz nüchterne Feststellung. Aber sie zu akzeptieren ist nicht leicht.

Meine Kräfte sind begrenzt. Wir versuchen mit eigenen Mitteln dagegen anzugehen. Morgens den Kaffee und mittags noch einen oder zwei. Schon Jugendliche fangen damit an, mit dem Koffeinschub und machen nur das, was wir Erwachsenen ihnen vormachen. Die eigene Präsenz steigern wollen. Wach sein auch wenn ich todmüde bin. Arbeiten oder feiern können, auch wenn mein Körper sagt: Lass es sein, leg dich hin und ruh aus. Aber die Pause kann ich mir nicht leisten. Was sollen die anderen denken? Und vor allem: Was denke ich selbst von mir? Bin ich etwa schwach? Das kann doch wohl nicht sein. Manche gehen auch mit Medikamenten oder härteren Drogen über die eigenen Grenzen. Und der Alkohol lockert auch das Gefühl für die Endlichkeit der eigenen Kräfte. Klar kann ich das. Klar bin ich dabei.

Aufgeputzt oder nüchtern, das ist hier die Frage.

Seid nüchtern und wach, sagt der 1. Petrusbrief.

Denn der Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und will euch verschlingen.

Die Aufputzmittel, die wir gebrauchen, um dabei zu sein, um etwas zu können, was wir eigentlich nicht können, die fordern ihren Tribut. Nebenwirkungen. Abhängigkeit.

Wie schwer es ist, sich die Angewohnheit wieder abzugewöhnen, das wissen wir alle. Und wenn es bis zur Sucht geht, geht es nicht ohne Hilfe. Aber auch vorher ist es schwer, sich wieder zu einer nüchternen Haltung den eigenen Grenzen gegenüber zurück zu arbeiten, wenn man einmal das vorgespiegelte Gefühl entgrenzter Kräfte geschmeckt oder geschaut hat.

Demütig sein heißt hier, die eigene Kraft zu sehen. Ich kann nicht alles, ich brauche meinen Schlaf, ich brauche meine Ruhe und meine Bewegung, sonst geht es nicht.

Den Seinen gibt es Gott im Schlaf. So haben wir es im Psalm gebetet.

Will heißen – Gott gibt es mir nicht, weil ich so fleißig bin und mich so anstrenge, sondern einfach so, aus reiner Liebe. Den Demütigen gibt er Gnade. Also: Wenn ich selbst aufhöre, über meine Grenzen zu gehen und sagen kann: Ja, Herr ich brauch deine Hilfe, darf ich hoffen, dass Gott mich stärkt und mir neue Kraft gibt.

Eine dritte Perspektive. Das Gründen.

Wenn der Grund wackelt, dann wackelt auch das Haus, das darauf gegründet ist. Und dann sorgen wir uns, was wird morgen sein. Wie bekomme ich das nur alles hin? So viele Aufgaben, so viel Verantwortung! Wie soll ich nur dies schaffen, wie kann das nur werden. Wenn das nur gut geht.

Nächtliche Gedanken, die wohl jeder von uns kennt. Und wenn wir dann aus dem Bett der Sorgen steigen, dann heißt es entweder sich ablenken und die Sorgen wegschieben oder sie anpacken. Wenn wir das zweite tun, wird aus der Sorge die Vorsorge. Wir versuchen, die unkalkulierbare Sache, die uns Angst macht, herunterzubrechen und kalkulierbar zu machen. Sicherzustellen, dass so wenig wie möglich Unvorhergesehenes uns dazwischen kommt. Kontrolle ist besser.

Aber wenn der Grund wackelt, können wir noch so viel am Dach reparieren oder die Fenster kitten oder die Balken verstärken. Es wird weiter unsicher bleiben, wir müssen nur unsere Maßnahmen verdoppeln und rennen unseren Zielvorgaben hinterher.

*Wenn der Herr nicht das Haus baut,
so arbeiten umsonst, die daran bauen.
Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht
und hernach lange sitzt
und esset euer Brot mit Sorgen;* *Psalm 127*

Aber wohin mit der Sorge, wenn sie einmal da ist?

Unser Predigtwort aus dem 1. Petrusbrief gibt der Sorge eine unerwartete Richtung:

Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.

Alle eure Sorge werft auf Gott, denn Gott sorgt für euch.

Er will uns gründen. Er will uns fest machen.

Ich glaube nicht, dass Gott uns – im Bild gesprochen – abnimmt, uns um die fälligen Reparaturen unseres Daches und der tragenden Balken zu kümmern. Das nicht. Aber den Grund will er festmachen. Will uns festmachen in dem, was uns hält.

Dem entspricht von unserer Seite eine Haltung des Vertrauens. Vertrauen heißt: ich kann etwas aus der Hand geben. Einem anderen, der sich der Sache annimmt, beispielsweise. Vertrauen, dass er oder sie die Sache gut machen wird. Das ist die tägliche Übung, die wir schon tausendfach tun jeden Tag. Unser ganzes Leben ist auf Vertrauen gegründet. Jede rote Ampel wäre ein lebensgefährliches Unternehmen, wenn wir nicht vertrauen könnten, dass die anderen auch anhalten, wenn ich grün habe. Oder dass die Bäcker kein Gift ins Brot mischen oder der Fahrstuhl funktioniert. Wir bauen unsere Handlungen auf das Vertrauen, dass die anderen Menschen an ihrer Stelle sich vertrauenswürdig verhalten – also so handeln, wie es verabredet ist, wie es unserem Vertrauen entspricht.

Demütig ist es, die Verantwortung der anderen nicht gering zu schätzen. Sondern mit Vertrauen auf sie zu bauen.

Gott will uns gründen und uns ein Grundvertrauen geben, ja.

Aber dass wir diese Haltung gewinnen und behalten, dafür schenkt er uns tausend kleine Möglichkeiten, die uns darin bestärken, in dem Vertrauen. Und das sind meistens Möglichkeiten zwischen Menschen. Zwischen mir und dir.

Ich vertraue deinem Wort. Vertraue, dass du hältst, was du versprichst. Manchmal braucht es diesen Vertrauensvorschuss, dass überhaupt eine Beziehung anfängt. Einfacher wird's, wenn es gute Erfahrungen gibt. Wenn ich mich hundertmal im Vertrauen auf dich verlassen konnte und du dich auf mich, dann vertraue ich auch ein weiteres Mal. Umso bitterer und verletzender, wenn dieses Vertrauen dann missbraucht wird. Missbraucht und verspielt. Schwer ist es dann und langwierig, wieder zueinander zu finden. Demütig ist, wenn ich dann nicht dem anderen die Schuld zuschiebe, sondern meinen Anteil auch in den Blick nehme und dazu stehe, um den Weg zu neuem Vertrauen zu finden.

Drei Perspektiven der Demut, zu denen Gott uns helfen will.

Lasst uns so miteinander in Demut leben

– bodenständig, wissend wo wir stehen
und im Vertrauen darauf, dass Gott uns aufrichtet,
wenn wir am Boden sind.

– um die eigenen Grenzen wissend
und im Vertrauen darauf, dass Gott uns stärkt und kräftigt, mit diesen Grenzen zu leben und
einander als endliche Geschöpfe anzuerkennen.

– vertrauensvoll und mutig sich auf das Leben und aufeinander einlassend. Im Vertrauen darauf,
dass Gott uns Grund und Halt gibt und wir unsere Sorge in seine Hand legen dürfen.

Dazu helfe uns Gott.

Amen.

Der Friede Gottes Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in
Christus Jesus. Amen.