

## Genügsam – stark – verbunden Predigt zu Neujahr 2021



Zu Beginn der Predigt können Sie sich durch Musik einstimmen. Sie finden auf unserer homepage [neustadt-marien-bielefeld.de](http://neustadt-marien-bielefeld.de) die Interpretation von „Cantabile1“ von Hans-André Stamm, durch Katja Bunert (Bassflöte) und Ruth M. Seiler (Orgel).

### **Philipper 4, 10-18**

Paulus schreibt aus dem Gefängnis an die Gemeinde in Philippi:

*Ich habe mich als jemand, der wie ihr zum HERRN gehört, sehr gefreut.  
Endlich hattet ihr einmal die Möglichkeit, mich und meine Arbeit kräftig zu unterstützen.  
Ihr hattet das ja schon immer vor, aber es gab keine Gelegenheit dazu.  
Ich sage das nicht, weil ich Mangel leide.  
Ich habe nämlich gelernt, **mir genügen zu lassen**, wie mir's auch geht.  
Ich kann niedrig sein und kann hoch sein, mir ist alles und jedes vertraut, beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden.*

**Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.**

*Doch ihr habt wohl daran getan, dass ihr meine Bedrängnis geteilt habt.  
Denn ihr Philipper wisst auch, dass am Anfang meiner Predigt des Evangeliums (...),  
keine Gemeinde mit mir Gemeinschaft gehabt hat im Geben und Nehmen als ihr allein.  
Auch nach Thessalonich **habt ihr etwas gesandt für meinen Bedarf**, einmal und danach noch einmal (...)  
Ich habe alles von euch erhalten und habe Überfluss.  
Ich habe in Fülle, nachdem ich durch Epaphroditus empfangen haben, was von euch gekommen ist:  
ein lieblicher Geruch, ein angenehmes Opfer, Gott gefällig.*

Liebe Gemeinde,  
Das neue Jahr beginnt mit Paulus' „Ich“. Darüber seufze ich ein bisschen. Ich war im letzten Jahr genug auf mich zurückgeworfen. Das würde ich gerne hinter mir lassen. Ich sehne mich nach einem „Wir“, und nach Gott und seinem Eingreifen sehne ich mich sowieso (immer). Und doch nicke ich Paulus zu: Ich kann viel zurücklassen, wenn ich die Schwelle zum neuen Jahr überschreite, aber mein „Ich“ nehme ich mit; es begleitet mich in das unbekannte Land 2021. Ich ahne, dass ich es am Ende nicht nur danach beurteilen werde, wie es mir entgegengekommen ist – freundlich oder unfreundlich –, sondern auch, wie ich ihm und allem, was es bringen mag, entgegentreten konnte. Ob ich also unter den Stürmen meines Lebens eingeknickt bin oder standhalten konnte. Ob ich Kraft hatte, nach dem Hinfallen wieder aufzustehen, ob ich im „Mangel“ (wie Luther es übersetzt) etwas gefunden habe, das mich den Mangel ertragen und vielleicht sogar in einem anderen Licht erscheinen ließ.

Vielleicht mögen Sie einen Moment darüber nachdenken, was Sie im *alten* Jahr gehalten und getragen hat?...

Ruth M. Seiler (Orgel) und Katja Bunert (Querflöte) interpretieren Hans-André Stamm, Romanze. Sie finden das Musikstück auf der homepage [neustadt-marien-bielefeld.de](http://neustadt-marien-bielefeld.de). Lassen Sie Ihre Gedanken von der Musik begleiten...

In der Fachsprache nennt man die Fähigkeit, Krisen zu begegnen, ohne zu zerbrechen,

„Resilienz“. Sie ist ein Art von „psychischem Immunsystem“, eine Widerstandskraft, auf die wir in einem Schock oder anderen dramatischen Situationen zurückgreifen. Die besten Vorbilder für diese Widerstandskraft finden wir in der Natur: Denken Sie an den Bambus, wie elastisch, federnd und nachgiebig er ist; er kann mühelos einem Sturm standhalten. Oder denken Sie an die Pflanzen in der Wüste: Sie kommen monatelang ohne Wasser aus, blühen bei Regen dann ganz schnell auf, und wenn das Wasser wieder knapp wird, springen sie in den Zustand des robusten Überdauerns zurück.<sup>1</sup>

Im letzten Jahr war „Resilienz“ in aller Munde. Was ist es, das einzelnen Menschen, aber auch Volkswirtschaften und ganzen Gesellschaften hilft, Krisen wie die Corona-Krise zu durchstehen, ohne zu zerbrechen? Woraus ist „Resilienz“ gemacht? Und ist diese Fähigkeit bei uns als einzelnen Menschen angeboren wie ein sonniges Gemüt, oder kann man Resilienz lernen? Paulus nennt die drei Quellen seiner Resilienz. Ich stelle sie Ihnen hier vor. Ob es auch Ihre sind oder werden können?

1. „Was ich habe, ist genug.“
2. „Ich bin mächtig – durch Gott.“
3. „Ich bin verbunden.“

Es sind anfechtbare Worte. In den Augen mancher vielleicht sogar lächerlich. Denn Paulus schreibt ja aus dem Gefängnis heraus. Was ist da „genug“? Brot und Wasser sind rationiert. Wie kann ein Häftling von „Macht“ reden? Wo ihm doch sprichwörtlich die Hände gebunden sind? Wie kann einer, der abgeschnitten von seinen Lieben in der Zelle sitzt, sagen: „Ich bin verbunden“? Das zieht mich an. Ich ahne, wenn ich in einem solchen Ganz-unten-Ort erkenne, dass ich genug habe, mächtig bin und verbunden, dann habe ich überall genug, bin ich überall mächtig und verbunden.

### **„Was ich habe, ist genug.“**

Menschen, die Kriegs- und Katastrophenzeiten mitgemacht haben, erzählen manchmal davon: Mit wie wenig sie ausgekommen sind. Wie findig sie waren, wenn es darum ging, aus dem wenigen etwas zu machen. Ich möchte mich nicht mit ihnen vergleichen, aber sowohl der

Lockdown im Frühjahr als auch der, den wir jetzt erleben, haben mir eine Ahnung davon vermittelt, dass ich mit weniger auskäme, als ich jetzt habe. Im Frühjahr fand ich es regelrecht entlastend, nicht durch die Geschäfte streifen zu können. Stattdessen bin ich spazierengegangen. Als Familie haben wir abendlang gespielt. In der Gemeinde konnte ich Neues ausprobieren: Gottesdienste „am Küchentisch“, und Videos zusammenbasteln. Dazwischen das gute alte Telefon zur Hand nehmen. Ich habe wenig vermisst. Jetzt im Winter bin ich nicht mehr so euphorisch. Trotzdem merke ich: Das letzte Jahr hat mich dankbarer gemacht. Die kleinen Gesten sind wieder hervorgetreten. Die Familie hält zusammen. In der Gemeinde achten wir aufeinander. Wir können jeden Tag nach draußen gehen konnten; in Italien mussten sie wochenlang zuhause hocken. Wir haben genug zu essen. Unsere sozialen Sicherungssysteme sind stabil, und unsere Regierung bemüht sich nach meinem Dafürhalten redlich, Menschen nicht in die Armut abrutschen zu lassen, auch wenn einige eine harte Durststrecke durchleben. In den USA sieht die Lage ganz anders aus. Was ich brauche, und was ich nicht brauche, ist im letzten Jahr klarer geworden. Ich habe genug. Was mich betrifft, auch ganz objektiv. Aber ich möchte glauben, dass ich, so wie Paulus sagt, auch dann noch genug habe, wenn ich weniger habe. Weil Gott für mich sorgt. Auf eine mir jetzt noch nicht fassbare Weise. Dass Paulus und Dietrich Bonhoeffer dieses sogar im Gefängnis erfahren haben, nimmt mir Angst. Und ich wünsche mir für das neue Jahr, dass wir auch als Gesellschaft mit der Aussicht, weniger zu haben und weniger konsumieren zu können, furchtloser umgehen. Die Einschränkungen werden unserer Umwelt gut tun, und sie bergen mindestens die Chance, dass wir näher zusammenrücken.

### **2. „Ich bin mächtig – durch Gott“**

Das klingt genauso seltsam wie Bonhoeffers Worte „von den guten Mächten“, von denen er sich „wunderbar geborgen fühlt“. Denn objektiv haben doch die bösen Mächte die Oberhand, objektiv ist ihr Leben in der Zelle ein Ausbund von Ohnmacht und gerade nicht von Macht. Aber die beiden Häftlinge sehen eine andere Wirklichkeit. Sie ist noch wenig sichtbar, sie ist erst im Kommen. Und dennoch

<sup>1</sup> „Den Druck aufnehmen, ohne zu zerbrechen“. Resilienzforscher Martin Schneider über die Wirkung von Krisen auf den Einzelnen und die Gesellschaft, 2020.

sehen sie sie schon wie einen zweiten Film, der sich über den ersten, den Gefängnisfilm, schiebt. Er bringt warmes Licht in ihre Dunkelheit, er sprengt die Enge ihrer Zellen, er verscheucht den Knall zugeschlagener Türen und ersetzt ihn durch einen frohen Lobgesang. „Das macht Gott“, schreibt uns Paulus, „und wenn seine Macht auch in der Welt erst wenig sichtbar ist, so füllt er uns, die wir an ihn glauben, doch schon mit seiner Macht aus“. Die Macht Gottes zeigt sich darin, dass bei uns Weihnachten geworden ist, obwohl nahezu alles gefehlt hat, was für uns zu Weihnachten dazu gehört: Gottesdienste, Gesang, Besuch. Still war es, wir waren wehmütig, aber Gott war doch da, wie er damals im unwirtlichen Stall war und ihn mit Glanz erfüllt hat. Ich habe ihn gespürt in unseren kleinen Begegnungen am Heiligen Abend in der Kirche und am Telefon, und in der Zartheit, mit der Eltern ihren Kindern vor der Krippe von der Geburt des Jesuskindes erzählt haben.

Gottes Macht zeigt sich darin, dass meine Dankbarkeit am Ende eines kummervollen Tages das letzte Wort hat, und dass sich die Tränen, die ich Gott vor Sorge und Liebe Gott hinschützte, in einen tiefen Frieden wandeln. Gottes Macht hilft Paulus, die Angst seines Gefängniswärters zu sehen, und auch Nelson Mandela hat sich in den 27 Jahren als Gefangener der südafrikanischen Apartheid-Regierung seine Mitmenschlichkeit bewahrt. Weil Gott in uns mächtig ist, tragen wir weiter unsere Masken in Geduld, halten uns weiter zurück, denn das Leben unserer Nächsten ist Gott und uns heilig.

„Gottes Macht ist in den Schwachen mächtig.“ schreibt Paulus an anderer Stelle. In mir ist mehr als mein armes „Ich“, das auf sich geworfen so oft nicht weiter weiß. Gott ist in mir, freut sich in mir, weint in mir, wächst in mir, ist mein dauernder innerer Gesprächspartner, nährt und vermehrt meine Kraft. „Mit ihm kann ich auch im neuen Jahr über Mauern springen.“ (Psalm 18)

### **3. „Ich bin verbunden.“**

Paulus beginnt seine Briefzeilen mit einem „Ich“. Aber am Ende kommt er doch auf das „Wir“ zurück. Hat er eben noch vollmundig gesagt: „Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht“, gesteht er nun ein, dass die Gemeinde in Philippi ihm mehrfach genau das gesandt hat, was er brauchte. Sie waren aufmerksam für seine Bedürfnisse, sie haben für ihn gesorgt und ihn mit Gebeten umgeben.

Auch das sind ja „gute Mächte“, Gottes Weisen, zu uns durchzudringen und für uns sorgen. Ich bin froh, dass Paulus so endet. Denn für unser psychisches Immunsystem ist eine Gemeinschaft, in der ich mich getragen und gehalten weiß, unerlässlich. Diese Gemeinschaft kommt auch nicht erst an zweiter Stelle hinter Gott. Gott zu lieben und in einer Gemeinschaft von Glaubenden zu leben, fällt in der Bibel zusammen. Das eine ist vom anderen nicht zu trennen.

Und darum möchte ich sie zu Beginn des neuen Jahres stark machen: die Gemeinde. Ich weiß, sie ist fehlbar an vielen Stellen, manchmal erscheint sie mir wie ein von allen Seiten gescheuchtes Huhn, und doch ist sie die Gemeinschaft von Menschen, die mit aufrichtigem Ernst leben wollen, was Gott uns eingibt und vorgibt. Wir brauchen einander, um Gott zu erfahren. Wir brauchen einander, um diese Welt zu bewegen. Wir brauchen einander, um uns an Gott zu erinnern, der auch im neuen Jahr mit uns geht.

Amen.

Dr. Christel Weber, Pfarrerin in Neustadt-Marien.

*Ruth M. Seiler (Orgel) und Katja Bunert (Querflöte) interpretieren Hans-André Stamm, Berceuse Le Jardin D'Esclarmonde. Sie finden das Musikstück auf der homepage neustadt-marien-bielefeld.de.*