

Es ist nur ein Versuch.

Ich weiß, dass ich damit dem Evangelium aus Markus 8 nicht ganz gerecht werde.

Aber:

Ich weiß, dass diese Verse mich - und viele andere Menschen auch - überfordern.

Dass in unseren Köpfen Ideale wachgerufen werden, die die allerwenigsten von uns leben können:

Nachfolgen - sich selbst Verleugnen - sein Kreuz auf sich Nehmen - ihm Nachfolgen.

Aber Gott: wir hängen an unserem Leben!

Für das eigene Überleben kämpfen - das ist so tief in unserer DNA eingebrannt:

wie sollten wir da über uns hinauswachsen?

Natürlich - es gibt die Märtyrer, die ihr Leben hingeben.

Ich fürchte, ich bin keiner.

Und so stehe ich vor diesem Text - und fühle mich klein.

Vor einigen Monaten ist Siglinde irgendwohin gefahren - mit dem Zug.

Und hat in der Bahnhofsbuchhandlung ein Buch gekauft:

Brené Brown, Die Gaben der Unvollkommenheit.

Dann lag das Buch bei uns herum - und sie hat es für den Urlaub eingepackt - und im Urlaub war mir langweilig - und ich hab das Buch in die Hand genommen - und verschlungen.

Brené Brown forscht über Scham - also, was das mit uns Menschen macht, wenn wir uns schämen.

Und dann steht da in unserem Predigttext der Satz Jesu:

Wer sich aber meiner und meiner Worte schämt...

dessen wird sich auch der Menschensohn schämen, wenn er kommen wird in der Herrlichkeit.

Und Schritt für Schritt verschränkten sich die beiden in meinem Kopf:

dort die Scham-Forscherin aus den USA -

und hier die Worte Jesu.

Mir hat es sehr geholfen - und ich will versuchen, Euch einmal ein Stück auf den Weg mitzunehmen:

Unglaublich viel von unserem destruktiven Verhalten als Menschen lässt sich auf das Gefühl von Scham zurückführen.

Scham bedeutet: Ich spüre, dass ich fehlerhaft bin - und deshalb glaube, dass ich keine Liebe und Zugehörigkeit verdiene.

Wir alle schämen uns - in den unterschiedlichsten Bereichen unseres Lebens.

Es ist das Gefühl: ich genüge nicht - und stehe darum in der Gefahr, aus der Liebe und der Zugehörigkeit herauszufallen.

Diese Angst plagt alle Menschen.

Und führt dazu, dass wir uns verschließen.

Wir werden entweder aggressiv gegen uns selbst - machen uns fertig, beschimpfen uns selbst, entwickeln Perfektionismus, sind immer unzufrieden mit uns selbst -

oder wir werden aggressiv nach außen - fangen an zu vergleichen, lästern über andere - um uns zu beweisen, dass die noch schlimmer sind. Wie Ertrinkende schlagen wir um uns, um uns über Wasser zu halten, indem wir andere verletzen.

Unendlich viel von dem, was das so zwischen uns abgeht,

wie Menschen sich verhalten - und es so anstrengend machen,

ist von hier aus zu verstehen.

Das sind die, die sich nicht einlassen, aber aus dem Hinterhalt schießen.

Die immer vergleichen und urteilen müssen.

Walkenried / Neuhof ist voll davon.

Dieses ganze Gerede ist ein riesiges Ventil, das den Überdruck der Scham ablässt.
Und beschämte Menschen bekämpfen ihre eigene Scham, indem sie andere beschämen.
Der endlose Krieg des Alltags entspringt hier.

Aber auch die Perfektionisten unter uns gehören dazu.

Die alles wissen, alles können, alles schon durch haben.

Die immer helfen müssen.

Die sich bis zur Erschöpfung abstrampeln.

Nein - wenn sie ehrlich sind, geben sie zu:

Sie tun das nicht aus reiner Nächstenliebe.

Sie tun das, um nicht in ihrer Scham zu ertrinken.

Sie tun das, um vor ihrem eigenen inneren Richter eine Existenzberechtigung zu verdienen.

Es gibt einen sehr einfachen Test:

Der, der mir da helfen will -

kann der selbst auch Hilfe annehmen?

Nur dann ist Liebe im Spiel.

Wenn er selbst für sich keine Hilfe annehmen kann -

dann steckt ein Urteil dahinter: Hilfe annehmen ist Schwäche.

Und dann steckt auch hinter dem Hilfe-Geben dieses Urteil:

Ich mache mich stark, indem ich Dir helfen will.

Das aber ist keine Liebe -

das ist Sich-selbst-Wichtigkeit-Erarbeiten.

Wenn wir erstmal anfangen, diese Mechanismen zu verstehen,
dann sehen wir,

wie voll unser alltägliches Leben davon ist:

von Menschen, die Scham-erfüllt sind -

und die irgendwie dagegen kämpfen.

Also:

alles dafür tun, um irgendwie dazu zu gehören,

um geliebt zu sein.

Scham lebt von der Einsamkeit.

Dass es Dir so peinlich ist, dass Du Dich selbst verschließt.

Die Heilung heißt:

sich verletzlich machen.

Sich einem Menschen anvertrauen, der dieses Vertrauen verdient.

Mich zeigen:

da, wo ich mich so fehlerhaft fühle,

wo ich mir selbst peinlich bin.

Wo ich mich klein fühle.

Wo ich das Gefühl habe: So gehöre ich eigentlich nicht dazu -

... mich damit nicht verstecken,

sondern mich anvertrauen:

einer besten Freundin;

in der Beichte; im Bibelkreis; in der Therapie -

wo auch immer ich das Gefühl habe: da wird mein Vertrauen nicht missbraucht.

Da erlebe ich:

ich bin damit nicht allein.
Ich werde nicht verurteilt, ich werde verstanden.

Wo wir das miteinander üben,
da entsteht wirklich etwas Neues:

Der alte Kampf ist aus.
Es entsteht Gemeinschaft,
in der wir wirklich geborgen sein können.

Wo wir uns nicht länger verstecken müssen,
wo nicht länger ständig die Gefahr lauert, dass ich durch einen Fehler herausfliege.

Nur, wenn wir es wagen, uns zu öffnen,
unsere tiefste, innere Schwäche nicht zu verschließen,
sondern zu teilen -
nur dann wächst etwas Heilsames -
wonach wir alle uns sehnen:
Ein Ort, an dem wir sein dürfen.
Wo wir dazu gehören.

Das ist echte Liebe.
Nicht dieses Geschenk von oben herab: Ich helfe Dir...
Sondern die Verbindung,
die entsteht,
wenn wir beide uns öffnen,
uns zeigen in unserer tiefen Verletzlichkeit -
und dann erleben:
da wächst etwas zwischen uns.
eine Verbindung,
die trägt.
Das ist Liebe.

Und die ist eine Revolution.
Weil sie das Hamsterrad der Scham durchbricht:
nicht länger sich bis zur Erschöpfung abstrampeln,
nicht länger sich einsam zurückziehen und mit den Dämonen kämpfen,
nicht länger die andern klein machen, um selber über Wasser bleiben zu können ...

Sondern:
die Scham durchbrechen.
Sich ganz verletzlich machen,
sich zeigen -
und erleben:
dann wächst diese Zugehörigkeit,
nach der sich mein Herz immer schon gesehnt hat.
Nur dann.

*Wer sein Leben erhalten will -
durch Kampf, durch Richten, Vergleichen -
der wirds verlieren.*

*Wer aber sein Leben verliert um meinetwillen und um des Evangeliums willen,
der wirds erhalten.*

Ja, ich glaube:
was uns die Psychologie hier vor Augen stellt -
das ist der erste große Schritt, zu dem Jesus uns locken will:

Den Panzer ablegen;
den Krieg beenden.
Der Liebe trauen - und Raum geben.

*Denn was hülfte es dem Menschen,
wenn er die ganze Welt gewönne -
und nähme Schaden an seiner Seele?*

Ich glaube, der Weg Jesu mit uns geht noch weiter.
Damit ist unser Predigttext noch nicht erschöpft.

Aber ich bin sicher:
So beginnt unser Weg in der Nachfolge:
Die Scham überwinden und es wagen, sich verletzlich zu machen.
Sich zu zeigen - nicht mit dem, was wir uns sonst alles so erzählen.
Sondern sich zu zeigen mit dem, was in unserer Tiefe wirklich los ist.
Und dann erleben:
Ich bin nicht allein.
Zwischen uns wächst eine ungeahnte Liebe,
wie es sie nur gibt,
wenn zwei Menschen es wagen,
sich wirklich zu öffnen und verletzlich zu machen.

Ja, ich glaube:
das ist der Weg Jesu für uns.
Da beginnt Nachfolge.
Amen