

**Predigt „Adventsgymnastik“**

**Lukas 21,28 & Jes 35,3**

**Christuskirche Kreuzberg 2.Advent 9.12.2018**

**Thomas Steinbacher**

Liebe Gemeinde,

Mal sehn, wie es in diesem Jahr bei mir wird... – im Moment geht's noch...

Aber wenn die vorweihnachtlichen To-Do-Listen immer länger werden, ein Termin den anderen jagt, wenn die noch nicht erledigten Dinge mir im Nacken sitzen und der Adventsstress den Höhepunkt erreicht, dann ... dann reagiert mein Körper.

Ich krieg dann gerne mal - auch kurz vor Weihnachten - einen steifen Hals, Verspannungen im Nacken, im schlimmsten Fall einen Hexenschuss.

Kennt ihr das vielleicht auch?

Oder sind es bei euch andere Symptome?

Bei mir ist es in diesen angespannten Zeiten so, als ob sich sozusagen Seele und Körper zusammentun, einen Komplott schmieden und den Generalstreik ausrufen.

Ich hab dann gesagt: Meine liebe Seele, mein sehr

geehrter Körper, das könnt ihr mir doch jetzt nicht antun: Mitten im Vorweihnachtsstress in den Streik treten! Bitte, bitte, könnt ihr euch das nicht für ruhigere Zeiten aufheben?

Mitunter musste ich mir mitten in der Adventszeit Physiotherapie verschreiben lassen...

Da hab ich dann Massagen gekriegt und Fangopackungen und eine nette Physiotherapeutin hat mit mir so Übungen gemacht - Krankengymnastik mitten im Advent.

Und wenn alle paar Jahre der heutige Predigttext dran ist, dann reizt es mich, eine „krankengymnastische Adventspredigt“ zu halten.

Die biblischen Lesungen für den heutigen Sonntag rufen uns nämlich förmlich dazu auf:

**„Seht auf und erhebt eure Häupter ...“** – so heißt es im Wochenspruch aus dem Lukasevangelium; und im Predigttext bei Jesaja 35 hörten wir:

**„Macht die erschlafften Hände wieder stark und die wankenden Knie wieder fest!“**

Eine krankengymnastische Adventspredigt? –  
Das klingt natürlich ein bisschen spaßig, ist aber  
durchaus ernst gemeint.

Es geht nämlich hintergründig um eine geistliche  
Gymnastik - für verspannte Seelen und gebeugte  
Nacken, für erschlaffte Hände und zitternde Knie, für  
verzagte Herzen.

Das Ziel dieser Übung?

**„Die vom Herrn Befreiten kehren zurück und  
kommen voll Jubel nach Zion. Ewige Freude ruht  
auf ihren Häuptern. Wonne und Freude stellen sich  
ein. Kummer und Seufzen entfliehen.“**

– so heißt es bei Jesaja. (*Jes 35, 10*)

Die Adventszeit soll uns also um Gottes Willen nicht  
krank machen, sondern fit!

Fit für die Ankunft Gottes in dieser Welt.

Fangen wir also mit der ersten Adventsgymnastik an. Ich hab dafür einen Profi gebeten – **Ali Hadjeres** ist Physiotherapeut und wird uns jetzt anleiten.

Und ich lade euch ein: habt den Mut, Alis Anleitung zu folgen - in einer ersten kleinen Übung.

### **Macht die erschlafften Hände wieder stark!**

#### **Übung 1**

*Wir setzen uns bequem hin und legen jede Hand auf ein Knie.*

*Spüren Sie Ihre Hände: sind sie warm oder kalt? Locker oder verkrampt? Machen Sie eine Faust und spreizen sie dann ihre Hände. Einmal... zweimal ... dreimal...*

*Jetzt machen wir mit einer Hand eine Faust und drücken so stark, als wollten wir eine Haselnuss mit der bloßen Faust zerdrücken - Tun Sie das etwa 10 Sekunden lang. Dann im Zeitlupentempo die Faust öffnen.*

*Sie werden merken, dass das gar nicht so einfach ist. Die Finger sind wie eingerstet.*

*Und zum Schluss dieser kleinen Übung drücken Sie bitte Ihrem Nachbarn, Ihrer Nachbarin bitte die Hand. Es darf ein warmer, kräftiger, herzlicher Händedruck sein!*

Macht die erschlafften Hände wieder stark!

Liebe Gemeinde, ich kenne Leute, die haben wirklich große Schwierigkeiten mit dem Händedrücken.

Wenn man ihnen zur Begrüßung oder zur

Verabschiedung die Hand reicht, hat man plötzlich ein kühles, lasches Etwas in der Hand, das irgendwie den Eindruck einer Schnecke macht, die sich bei der kleinsten Berührung zurückzieht. Unangenehm!

Woran liegt das? Steckt da eine heimliche Berührungs-Angst dahinter, eine Distanziertheit, die sagen will:

Ich geb dir zwar kurz mal die Hand, weil das so

Konvention ist, aber eigentlich ist mir das unangenehm.

Komm mir nicht zu nahe! Werd nicht zu persönlich!

Bleib mir vom Leibe!

In den letzten Jahren scheint es überhaupt mehr und mehr aus der Mode zu kommen, sich ordentlich mit Handschlag zu begrüßen oder zu verabschieden.

Als wäre das eine unsittliche Berührung!

Ich frage mich: Ist das ein Symptom für die

zunehmende Anonymität in unserer Gesellschaft, für

die wachsende Kälte und Oberflächlichkeit der Beziehungen und all das? Oder übertreibe ich?

### **Macht die erschlafften Hände wieder stark!**

In Jes 35 kommt ein Prophet zu Wort, der von Gott den Auftrag hatte, tief verunsicherte Menschen zu ermutigen.

Sie waren nach Generationen des Exils in Babylon in ihre Heimat nach Jerusalem zurückgekehrt und fanden nun Trümmer und Ruinen vor, ein zerstörtes Heiligtum, Einöde, Wüste.

Und so zerstört die Landschaft war, so kaputt waren wohl ihre Hoffnungen und Ideale, so ruiniert waren auch die menschlichen Beziehungen: von Distanz geprägt, von Misstrauen und Enttäuschung.

Der Prophet nun hat den Auftrag, Gottes Nähe anzukündigen, Gottes Advent.

**„Sagt den verzagten Herzen: Seid getrost, fürchtet euch nicht! Seht, hier ist euer Gott!“**

Ich möchte daran glauben, dass das auch uns gilt:

Lasst die Hände nicht sinken.

Zieht euch nicht zurück ins Schneckenhaus eurer  
Enttäuschungen, sondern macht eure erschlafften  
Hände wieder stark!

Nehmt euch gegenseitig bei der Hand.

Ballt eure Hände nicht zur Faust, sondern öffnet sie,  
um geben zu können und um zupacken zu können.

Und riskiert Nähe!

Wagt Berührung und lasst euch berühren.

Baut Beziehungen auf zu anderen Menschen.

Und vor allem: ergreift die offenen Hände Gottes.

Denn die sind längst nach euch ausgestreckt.

Seht Ihr es nicht?

Macht eure erschlafften Hände wieder stark.

Jetzt kommt die Adventsgymnastik Nummer 2:

**Macht fest die wankenden Knie.**

### **Übung 2**

*Ich setze mich aufrecht auf den Stuhl und stelle meine  
beiden Füße ganz bewußt auf den Boden. Ich sitze  
ganz aufrecht, ohne mich hinten anzulehnen. Ich sitze*

*so, dass mein Körper selbst in sich aufgerichtet ist und mich trägt. Ich sitze von den Füßen her.*

*Die Füße haben beide auch beim Sitzen einen festen Stand, und von den Füßen her baut sich die Haltung auf. Bis in den obersten Wirbel hinein!*

*Und nun spanne ich abwechselnd die Muskeln des rechten Oberschenkels und dann des linken – links, rechts, links, rechts... so, als würde ich im Sitzen gehen. Aber die Füße bleiben dabei auf dem Boden.*

*Dann hebe ich abwechselnd die Füße und behalten sie ein paar Sekunden in der Luft. Und zum Schluß strecke ich meine Beine aus, lehne mich hinten an, lockere meine Muskeln und entspanne ...*

### **Macht fest die wankenden Knie.**

Liebe Gemeinde, wankende Knie hat man, wenn man lange gelaufen ist, vielleicht den Berg rauf und dann wieder runter.

Wankende, zitternde Knie hat man, wenn man große Angst vor etwas hat, wenn man eigentlich nicht da hin will, wo man hin soll: zum Beispiel

... in einen Prüfungsraum zur Mündlichen oder

... zu einer Aussprache beim Chef oder

... zu einer Sterbenden ans Bett.

Da versagen die Beine ihren Dienst.



Mancher von uns hat wankende, zitternde Knie, wenn er an Weihnachten denkt, wenn die Erinnerungen übermächtig werden und die Einsamkeit noch weniger auszuhalten ist als sonst.

Oder wenn es, wie jedes Jahr, wieder Familienkrach gibt, weil nun mal beim großen Fest der Liebe die Nerven besonders blank liegen.

Mancher von uns hat wankende, zitternde Knie, wenn er in die persönliche Zukunft schaut:

wie wird es werden im neuen Jahr,  
wenn z.B. deine Ausbildung zuende geht

oder der Arbeitsvertrag

oder wenn der Umzug ansteht oder die Operation?

### **Macht fest die wankenden Knie!**

Eine Weile kann man die Beine auch mal hochlegen, aber das einzige, was wirklich gegen den Muskelabbau hilft, ist Bewegung.

Das ist auch in Glaubensdingen so!

Manchmal reden wir ja vom „festen Glaubensstandpunkt“, den jemand hat ...

oder wir sagen voll Bewunderung:

Die oder der steht aber *fest im Glauben!*

Dabei ist das ein großes Missverständnis: denn ein Glaube, in dem man „**fest**“ **steht**, ist kein lebendiger, kein wachsender Glaube, sondern das ist stehengebliebener Glaube, geistlicher Muskelschwund, eingeschlafene Füße.

Der Glaube an den Gott der Bibel ist ein Unterwegs-Glaube, der immer wieder die alten Wege verlässt, die Füße in Bewegung setzt, Neues erkundet und auch alte Horizonte und Einsichten hinter sich lässt.

Gott ist nicht bewegungslos.

Sondern er ist uns immer voraus, er ist immer schon da, wo wir erst noch hinkommen.

Und Jesus hat seine Botschaft **wandernd** verkündigt, und nur wer ihm nachfolgt, kann ihm nahe bleiben.

Deshalb: lasst Euch ermutigen, mit Eurem Glauben, Eurer Hoffnung und Liebe in Bewegung zu bleiben.

Bleibt nicht bequem sitzen bei dem, was immer schon so war und was wir so machen, weil es vielleicht schon immer so gemacht wurde.

Macht fest die wankenden Knie, setzt euch nicht zur Ruhe, sondern bleibt unterwegs mit Christus!

...

Und nun - als dritte und letzte adventsgymnastische Übung - nehmen wir noch das hinzu, was Jesus in Lukas 21 sagt:

**Seht auf und erhebt eure Häupter!**

### **Übung 3**

*Bitte setzen Sie sich bequem hin. Aus einer aufrechten Sitzhaltung lassen Sie sich jetzt zusammensinken. Der Rücken wird rund und der Kopf und die Schultern sinken nach vorn, das Kinn bis fast auf die Brust. Und nun stellen Sie sich vor, an Ihrem Scheitel ist ein unsichtbarer Faden befestigt, wie bei einer Marionette. Und an diesem Faden werden Sie nun langsam nach oben gezogen:  
Zuerst kippt das Becken nach vorn, und Sie wachsen geradezu nach oben. Die Lendenwirbelsäule richtet sich auf, dann die Brustwirbelsäule, die Schultern straffen sich und zuallerletzt hebt sich der Kopf und Sie blicken geradeaus.*

## **Seht auf und erhebt eure Häupter!**

Liebe Gemeinde, wenn man „aufsieht“ und den Kopf erhebt, dann ist man so groß, wie man wirklich ist.

Und dann sieht die Welt anders aus, als wenn immer nur nach unten blickt.

Wer gebückt geht, sieht nur das kleine Stück des Weges, das vor ihm liegt. -

Nur **das** Stück, das für den gerade nächsten Schritt nötig ist.

So zu gehen, ist ein Zeichen von Vorsicht.

Ich riskiere nichts, ich stolpere nicht, und ich mache sozusagen nichts falsch. Aber gebückt zu gehen macht auf Dauer krank.

Man wird buchstäblich „kurzsichtig“.

Die Welt wird eng.

Der Blickwinkel begrenzt.

Die Aussicht deprimierend.

Das Rückgrat verkrümmt.

Mitunter gibt es gerade auch unter Christen diese demütig gebückte Haltung mit dem gesenkten Blick nach unten.

Wir blicken gebannt auf die eigenen, viel zu kleinen Kräfte.

Wir starren auf das, was uns verletzt und wehtut, anstatt auf das, was uns stärkt und Mut macht.

Wir starren auf uns selbst, auf die eigenen Fehler, auf das, was wir alles selber **nicht** richtig machen...

Und ein solcher Blick nach unten kommt manchmal auch ganz fromm daher: wir reden von unserer Schuld und davon, dass wir Sünder sind.

Und in Wirklichkeit lähmt uns dieser Blick nach unten.

**Lasst uns aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens!** – so heißt es an anderer Stelle in der Bibel.

Das heißt: Schaut nicht nach unten, schaut nicht auf die Liste mit den Defiziten.

Schaut nicht auf das, was wiederum nicht gut gelaufen ist und uns zweifeln lässt.

Sondern lasst uns aufsehen zu Jesus, der mit unserem kleinen Glauben und unserer kleinen Kraft mehr anzufangen weiß, als wir ahnen!

Aufsehen – das heißt: Die Nackenmuskeln stärken!

Den aufrechten Gang wagen!

Uns zu ihm hin bewegen!

**Seht auf und erhebt eure Häupter!**

Was ist die Situation, in der Jesus das damals zu seinen Freunden gesagt hat?

Er redete von schweren Zeiten, von End-Zeiten, von apokalyptischen Ängsten, in welche die Menschheit kommen wird.

Ja, es wird Zeiten geben, in denen die Menschen voller Angst sind, in denen alle Zeichen auf Sturm stehen.

Ja, es wird Zeiten geben, wo alles unübersichtlich wird

und verwirrend. Die Welt aus den Fugen und die  
Rettungskonzepte der Menschen laufen ins Leere.  
In diesen Zeiten – so sagt Jesus – werden viele den  
Kopf hängen lassen.

Der Pessimismus wird als Realismus verkauft.  
Mit der Angst kann man ja gute Geschäfte machen, in  
der Angst kann sich auch die Macht der Mächtigen  
ausbreiten.

Und die sagen dann:

*„Fürchtet euch! Lasst den Kopf nur hängen!  
Vertrauen ist naiv, Abgrenzung ist besser!  
Lasst alle Hoffnung fahren!“*

Und so geht es einem manchmal ja auch persönlich:  
Da richtet sich alles gegen mich.  
Da geht alles schief und den Bach runter.

Doch Jesus sagt: Fürchtet euch nicht!  
In dieser Zeit lasst den Mut nicht hängen.  
Seht zuerst auf mich, den Menschensohn, und erst

dann auf die Bedrohungen, dann werdet ihr die Dinge einordnen können.

**Sehet auf**, das heißt nicht: seht weg, sondern das heißt: **Seht hin!**

Gehört nicht zu denen, die sagen: Ach, wenn die Nachrichten kommen, dann schalt ich lieber ab.

Nein, seht hin, aber wenn ihr hinseht, dann verliert dabei nicht Christus aus dem Blick.

Er kommt uns entgegen.

Gerade in der Zeit der Krise begegnet uns Christus, der gesagt hat: **In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost: ich habe die Welt überwunden!**

Ich glaube: Dieses Vertrauen auf Christus macht aus entmutigten Menschen solche, die aufsehen und hinsehen, die nicht wegsehen und von allem absehen.

Dieses Vertrauen auf Christus macht Mut, Apfelbäume zu pflanzen inmitten einer untergehenden Welt.



Dieser Glaube macht uns Mut, andern die Hand geben  
– ohne Berührungsangst.

Macht die erschlafften Hände wieder stark und die  
wankenden Knie wieder fest.

Seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure  
Erlösung naht.

Liebe Schwestern und Brüder,

**das ist Adventsgymnastik.**

Bewegungen, die uns stärken und uns Kraft geben.

Amen.