

Erquickung statt Erschöpfung

Es ist Sommer. Und es ist sehr heiß.

Du bist auf einer langen Tour unterwegs und der Weg ist deutlich mühsamer als gedacht.

Kaum Schatten. Kein Lüftchen weht. Und die Sonne knallt so richtig runter.

Die Wasserflasche ist bereits leer und dein Mund fühlt sich immer trockener an.

Auf deinem Rücken lastet ein schwerer Rucksack. Viel zu viel Gepäck.

Es geht bergauf und der Weg ist echt steinig. Manchmal finden deine Füße kaum richtigen Halt.

Das ist keine Wanderung – das ist Stress!

Es kommt noch schlimmer. Der Gasthof, der in der Wanderkarte eingezeichnet ist, hat geschlossen. Es gab eine Havarie, steht auf einem Schild. Kein Mensch ist dort. Kein Platz zum Ausruhen.

Du musst weiterlaufen. Mindestens noch eine anderthalb Stunde bis zum nächsten Ort.

Noch immer unerträglich heiß. Alles tut dir weh. Die Schultern schmerzen. Es macht schon lange kein Spaß mehr.

Und dann endlich die nächste Ortschaft.

Gleich das erste Haus ist ein kleiner Gasthof. Im Garten stehen hohe Bäume, die Schatten spenden.

Ein Bach plätschert vorbei. Kinder spielen. Gute Stimmung unter den Gästen.

Und du stellst den schweren Rucksack ab, setzt dich an einen kleinen freien Tisch, wischst dir den Schweiß von der Stirn und atmest erst einmal durch.

Da kommt auch schon der Wirt. Er hat dich bereits von weitem kommen sehen, er begrüßt dich freundlich und stellt einen großen Krug mit Wasser auf den Tisch.

Einfach so - Kühles Wasser - Der Krug ist außen leicht beschlagen.

Du gießt dir ein und nimmst ein paar große Schlucke. Und du spürst, wie die Lebensgeister zurückkehren.

Es tut einfach nur gut.

Die Erschöpfung, die dich bis eben noch fest im Griff hatte, ist wie weggespült.

Du sitzt bequem. - Du atmest wieder ruhig. - Du nimmst wahr, wie schön alles um dich herum ist.

Du bist erquickt.

Ja, dieses merkwürdige, fast schon kitschig klingende Wort trifft es genau: Erquickung.

Erquickung statt Erschöpfung.

1.

Liebe Schwestern, liebe Brüder,

es ist mein Wunsch, meine Hoffnung und mein Gebet, dass das, was in unserer Gemeinde – in unserer Kirche -passiert, zu hören ist, zu sehen ist, zu erleben ist... dass all das immer wieder möglichst große Schnittmengen mit dieser Erzählung hat.

Kirche ist relevant, wenn das wunderbare Bibelwort, das der rote Faden des Gemeindeleitbildes ist, für die Menschen, die hier aus- und eingehen, erfahrbar und erlebbar wird.

Christus spricht: **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquickern.**

Ich weiß, dass es in einer Gemeinde immer auch Aufgaben und Situationen gibt, die sind nicht erquicklich. Manchmal gleichen Gemeinden auch eher dem steinigen, ermüdenden Weg, als dem lauschigen, Erquickung gebenden Ort der Erholung. Auch eine Gemeinde ist kein Ponyhof.

Aber ohne diese Perspektive, ohne diese erhoffte Erquickung, ohne die Erfahrung eines Ortes und einer Gemeinschaft, in der mir Gott zu meinem Heil begegnet, kann Kirche nicht leben.

Dann laufen die Menschen an uns vorbei. Finden uns mehr oder weniger nett. Aber sie suchen die Erquickung an anderen Orten. Oder sie verdrängen ihren Durst und erschöpfen sich immer mehr.

2.

Mühselig und beladen sein, das ist auch heute das Lebensgefühl vieler.

Und das, obwohl wir in einem der reichsten und sichersten und am meisten entwickelten Länder dieser Welt leben.

So viele sind müde und ausgepowert. Sie plagen sich von früh bis spät. Sie hetzen durch ihre Tage. Und auf ihnen lastet so manches schweres Gepäckstück.

Neben all den persönlichen Dingen, die wir mit uns herumtragen müssen, gehört zu diesem schweren Gepäck unsere Welt, die aus den Fugen geraten ist und unsere Gesellschaft, die – so befürchten viele – gerade dabei ist, auseinanderzufliegen...

... Der Krieg in der Ukraine, der nicht aufhört.

... Der Präsident, der unsere Welt mit seinen Drohungen, finsternen Parolen und hanebüchenern Weltdeutungen aus den Angeln hebt. Und der den Präsidenten der Ukraine und dessen ganzes Volk vor laufender Kamera „vor den Bus schubst.“

... Unser Land, in dem eine rechtspopulistische Partei mit einem ausgrenzenden, menschenfeindlichen und zutiefst egoistischen Programm von 20% der Abstimmenden gewählt wird.

... Unsere Welt, die nach wie vor auf den Abgrund zurast, weil alles, was wir für den Klimaschutz tun, viel zu wenig ist.

All das lastet in diesen Tagen auf unseren Schultern, auf unserer Seele, auf unserem Herzen...

Wir können das als Gemeinde nicht alles verändern. Dazu reicht unsere Kraft nicht.

Wir haben auch keinen Masterplan in der Tasche.

Wir sind ja sogar Teil des Problems. Wir gehören zu dieser gebeutelten, aus den Fugen geratenen Welt.

3.

Aber – liebe Gemeinde - in uns lebt die Hoffnung, dass die steinigen Wege voller Mühsal nicht alles sind. Kirchen können Hoffnungsorte sein. Plätze zum Aufatmen.

Unsere Kirchen sind hartnäckige Erinnerungen daran, dass es eine andere Welt gibt.

Mit allem, was wir hier reden, denken und tun, hüten wir das Feuer der neuen Welt Gottes.

Allen Nachrichten zum Trotz! In uns lebt die verwegene Hoffnung, dass diese Welt nicht den Bach runter geht.

Und manches – möglichst vieles - von dem, was wir tun, ist Ausdruck dieser Hoffnung auf eine andere Welt. Auf die Welt, die uns die Bibel vor Augen malt. Bruchstückhaft – unvollkommen – oft genug verzerrt – widersprüchlich – unaussprechlich...

Aber doch klar genug zu erkennen.

Und indem wir diese neue Welt erhoffen und darauf vertrauen, dass sie kommen wird, haben wir die Kraft die Tische zu decken, an denen Menschen Erquickung finden können.

So, wie es im Leitbild heißt:

Wir begleiten einander auf unseren Lebenswegen, sehen die Probleme einzelner und der Gesellschaft und bringen sie vor Gott. Wir helfen, bestärken, unterstützen und trösten.

Wo das geschieht. Wenigstens ansatzweise.

Wo man uns diese Haltung abspürt. Wo man diesen Geist in unseren Räumen wahrnimmt, dort ist die neue Welt schon heute lebendig.

Und darauf zielt das Bibelwort aus Matthäus 11 und das Leitbild der Gemeinde:

Ein Hoffnungsort sein. Ein Platz zum Aufatmen. Erquickung statt Erschöpfung.

4.

Aber wie geht das ganz praktisch? Wie kann eine Gemeinde ein Platz zum Aufatmen sein?

Wie kann ich und wie können Menschen, die zu uns kommen, eine positive Energiebilanz erleben?

Ich meine damit die Erfahrung, dass unser Engagement in der Kirche nicht zu dem ohnehin schon vorhandenen Stress noch weitere anstrengende Termine hinzuaddiert, sondern dass uns leichter ums Herz wird.
Erquickung statt Erschöpfung.

Für John Wesley, dem Begründer unserer methodistischen Kirchenfamilie, waren die **Gnadenmittel** der Schlüssel zur Erquickung.

Gnadenmittel – ich gebe zu – ein etwas exotisches, womöglich schon ausgestorbenes Wort.

Es geht dabei um die Kanäle, auf denen die befreiende und erquickende Gnade Gottes zu uns kommt.

Wie geht Erquickung.

Oder in der Bildsprache meiner Eingangserzählung:

Was sind die kühlen Orte, die schattenspendenden Bäume und die lauschigen Plätze, an denen ich meine Lasten ablegen kann Was sind die plätschernden Bäche, an denen Kinder spielen. Die gefüllten Wasserkübel aus denen ich trinken kann?

Wesleys erstes Gnadenmittel ist der **Gottesdienst**.

Ich weiß schon, dass man am Sonntagvormittag auch anderes tun und erledigen kann – und manchmal auch muss. Und manches Mal will man vielleicht auch einfach nur seine Ruhe haben.

Aber es ist die gesammelte Erfahrung der Christenheit: Der Gottesdienst ist die Kraftquelle.

So steht es auch im Leitbild:

Unsere lebendigen Gottesdienste sind Kraftquellen unseres geistlichen Lebens.

Der Gottesdienst ist das Grundnahrungsmittel unseres inneren Menschen.

Und ja: Es ist wie beim Mittagessen: Nicht jeden Tag gibt es meine Leibspeise. Nicht jede Beilage trifft meinen Geschmack. Manches Mal sitzen auch die falschen Leute am Tisch – oder ich bin nicht in Stimmung. Und manchmal hätte ich auf etwas ganz anderes Appetit als das, was gerade auf den Teller kommt.

Aber unserem Körper tut es gut. Wir haben keine Mangelerscheinungen. Wir bekommen Kraft. Kraft, die wir so nötig brauchen.

Zuallererst dient uns Gott, wenn wir zum Gottesdienst kommen. Wir kommen. Wir öffnen unsere Herzen. Wir hoffen darauf, dass uns der Lichtstrahl der Güte Gottes erreicht.

Ihr Lieben: Nehmt den Gottesdienst ganz wichtig. Er ist ein geistliches Grundnahrungsmittel. Ohne ihn kann unser Glaube nicht leben.

Wesley zählt noch weitere Gnadenmittel auf.

Das **Abendmahl** – was für eine wunderbare Kraftquelle! Immer wieder erinnern wir uns an die Nacht, da er verraten wurde, als er das Brot nahm und es teilte, als er den Kelch nahm, und alle daraus tranken. Und auf geheimnisvolle Weise ist der lebendige Christus dabei gegenwärtig und erfüllt uns mit seinem Frieden.

Ebenso ist das **Gebet** – das dritte der Gnadenmittel. Darüber würde ich gerne eine ganze Predigt halten wollen – heute nicht! Und das **Bibelstudium** – allein – oder noch besser: in Gemeinschaft. – Auch diesen Gedanken lasse ich heute liegen.

Und schließlich das **Fasten**, also das bewusste Reduzieren der Dinge, die mich fordern – oft genug auch überfordern oder sogar erschöpfen.

Fasten bedeutet, die Mitte wieder in den Blick zu bekommen.

In der nächsten Woche beginnt die Passionszeit. Das Motto der Fastenaktion der Evangelischen Kirche heißt: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“

Panik-Fasten... ich glaube, da mache ich mit!

5.

Vielleicht denkt ihr jetzt: Das sind aber altbackene Angebote.

Gottesdienst, Abendmahl, Beten, Bibel, Fasten... Das haben wir schon tausendmal gehört.

Gibt es gar nichts Neues? Irgendwas ganz Abgefahrenes? Irgendein Zauberelixier, das uns in einen spirituellen Asterix-und-Obelix-Modus versetzt...

Nein, gibt es nicht.

Die Gnadenmittel, das, was uns erquickt, ist „Schwarzbrot“.

Aber es macht satt und es ist gesund. Und ich bin mir sehr sicher, dass ein reichlicher Gebrauch der Gnadenmittel uns und andere sehr nahe an die Erquickung heranführt, die wir alle so dringend nötig haben.

Ich würde übrigens noch ein Gnadenmittel ergänzen, oder zumindest extra erwähnen.

Die **Musik**.

Sehr viele erquickende Schlucke aus dem gut temperierten Wasserkrug unter schattigen Bäumen haben für mich mit Musik zu tun.

Wenn ich nach einer anstrengenden Sitzung spätabends im Zug oder im Auto sitze und mir Orgelmusik oder eine Kantate oder ein schönes Konzert anhöre, spüre ich so richtig, wie sich mein Akku wieder auflädt.

Oder ich fahre am Sonntagmorgen durch wunderschöne Landschaft zum Gottesdienst nach Neubrandenburg. Genug Zeit, um ein Oratorium oder ein anderes großes Musikwerk zu hören.

Was soll ich sagen: Mein innwendiger Mensch kann vor Kraft kaum gerade laufen, wenn ich aus dem Auto aussteige...

Und noch einmal was ganz anderes ist es, selbst Musik zu machen oder zu singen.

Es strengt auch an. Man muss üben. Aber es ist im Grunde Erquickung pur.

In der Musik treffe ich Gott – oder besser: Trifft Gott mich. Und das ist etwas unbeschreiblich Schönes!

Schluss:

Erquickung statt Erschöpfung. Das war heute mein Thema.

Es ist mein Wunsch, meine Hoffnung und mein Gebet, dass möglichst vieles von dem, was in der Gemeinde passiert, euch und andere erquickt.

Werdet nicht müde, die Einladung Jesu im Herzen zu tragen, mit Leben zu erfüllen und mit anderen zu teilen:

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquickern.

Amen