

Lies: Lukas 4,21-30

Der Sabbatgottesdienst in Nazaret endet mit einem fürchterlichen Tumult: „Als die Leute das hörten, gerieten sie alle in Wut.“

Was war da los? Woher kommt das, dass Menschen auf einmal so gereizt sind und so aggressiv? „Sie sprangen auf, trieben Jesus zur Stadt hinaus; sie brachten ihn an den Abhang des Berges und wollten ihn hinabstürzen.“

Heute kommt es z.B. in Arztpraxen zu 75 gewalttätigen Vorfällen pro Tag. Patienten werden aggressiv, wenn sie zu lange warten müssen. Bei der Deutschen Bahn werden Mitarbeitende von Reisenden angegriffen, mehr als 2.500 mal pro Jahr: beleidigt, geschlagen, angespuckt oder mit heißem Kaffee überschüttet – und nicht nur von betrunkenen Fußballfans sondern von ordentlich, scheinbar ganz normalen Menschen. Aggressionen kommen aus allen sozialen Schichten und Altersgruppen. Ähnliches erleben Lehrer*innen an den Schulen.

Unsichtbar, aber alles andere als harmlos ist der aggressive Ton, der sich in den sozialen Medien ausbreitet. Da fällt es schwer, Unterschiede auszuhalten. Da werden andere Meinungen nicht mehr akzeptiert sondern sofort bekämpft. Nachrichten und Lügen, News und Fake-News sind nicht mehr auseinanderzuhalten.

Psychologen haben die Vermutung, dass das anonyme Zusammenleben, das Tempo und die rasanten Veränderungen der Grund dafür sein könnten, dass wir immer gereizter sind. Wir wollen alles, und zwar sofort. Es ist alles zuviel, und vieles kommt uns viel zu nah.

Dazu kommt die Vereinzelung, wenn die Familie sich auflöst und andere soziale Netze, auch die Kirche. Menschen starren auf ihr Smartphone und übersehen die Umgebung um sich herum oder erleben sie als eine Störung. Die Gereiztheit ist dann auch ein Ausdruck dafür, wie verloren und ungeschützt sich Menschen fühlen in der modernen Welt.

Was tun, wenn man von diesem aufgewühlten Sog nicht weggerissen werden will? Was hat Jesus getan damals, als sie ihn geschubst und gerempelt und angegriffen haben? Mir fällt auf, wie Lukas die Haltung Jesu in diesem Augenblick beschreibt: „Er aber schritt mitten durch sie hindurch und ging weg.“ Jesus behält eine Distanz. Er lässt sich nicht in ihre Wut hineinziehen. Er lässt sich nicht beeinflussen. Er geht weg. Er geht seinen Weg und bleibt bei sich. Er achtet auf seine Grenzen und auf die der andern. So kann er seine Gelassenheit bewahren.

Diese Achtsamkeit können wir lernen, wenn es um uns herum hoch hergeht, wenn die Nerven blank liegen und uns alles entgleitet. Dann ist es wichtig anzuhalten, innenzuhalten.

Mir hilft es in angespannten Situation, ein paarmal durchzuatmen, bevor ich etwas sage oder tue. Oder den Boden zu spüren, auf ich ich stehe. Ich bin getragen und gehalten. Ich überlege, was ich jetzt will. Ich darf gelassen bleiben, auch wenn alle sich aufregen. Ich darf immer wieder auch um diese Gelassenheit beten:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Einen Tag nach dem anderen zu leben,
einen Moment nach dem anderen zu genießen.
Entbehrung als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren,
sie anzunehmen, wie Jesus es tat:
diese sündige Welt anzunehmen, wie sie ist,
und nicht, wie ich sie gern hätte,
zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich Deinem Willen bedingungslos ausliefere,
sodass ich in diesem Leben ziemlich glücklich sein möge
und im nächsten Leben für immer übergücklich.
Amen.

(Reinhold Niebuhr)

Idee: Josefine Janert, Regt! Euch! Ab!, in: Publik Forum 2/2019, S. 42ff

© Lutz Schultz 2019