

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

(Ps 103, 2)

Liebe Gemeinde,

in meiner Herkunftsfamilie gab es nie ein Auto. Mein Vater erledigte alle Wege mit dem Rad. Auch bei schlechtem Wetter. Dann hatte er eine große, dunkelgrüne, regenfeste Pelerine, die nicht nur ihn bedeckte, sondern auch Teile seines Rades, den Lenker, den Gepäckträger. Manchmal, meistens sonntags, fuhr er von Köln Buchheim nach Dellbrück, um seine Eltern zu besuchen. Dann durfte ich mit. Ich hatte, solange ich klein war, einen Blechsitz, der am Lenker befestigt war, so dass ich zwischen dem Lenker und meinem Vater saß. Wenn es regnete, kam die Pelerine zum Einsatz. Sie bedeckte dann den vorderen Teil des Rades und also auch mich. Ein Zelt entstand, der Regen prasselte, aber machte mich nicht nass, ich fühlte mich sicher, wohl und plötzlich waren wir da. Vom Weg gesehen hatte ich nichts, aber das war auch nicht die Hauptsache.

Wie lange dauert eigentlich ein Gefühl? Die Frage kann man unterschiedlich beantworten. Fragen wir nach dem Moment des Entstehens und Gewährwerdens, dann wäre die Antwort: Nur wenige Millisekunden. Solange, wie die Neuronen im Gehirn den Auftrag geben, ein Gefühl zu erzeugen. Fragen wir nach dem, wie lange ein Mensch den Eindruck hat, das Gefühl zu spüren, dann fällt die Antwort wieder anders aus. Das können Minuten sein, das kann „gefühl“ auch länger dauern. Und hier, bei der Geschichte mit meinem Vater, das Gefühl von Geborgenheit und der großen Sicherheit? Ein Leben lang, wie es scheint. Und es ist ein gutes Gefühl, das ich abrufen kann, in besonderen Momenten, wenn ich es brauche. Heute weiß ich, dass es da aber noch mehr zu wissen gibt. Das Moment-Gefühl des Kindes mischt sich mit der Summe aller dieser Erfahrungen, die es gemacht hat. Nicht nur mit dieser, sondern insgesamt mit der Person des Vaters. Das Vertrauen, das ich heute noch empfinde, ist keine Momentaufnahme, sondern eine Art Bildergalerie, zusammengefasst. Und: Ich kann das heute noch zu meiner Gegenwart machen, weil es in mir so viel aufgerufen hat, damals, und weil ich es während meines ganzen Lebens immer wieder hilfreich erinnert habe. Eine Art Training. Ich bin überzeugt, wenn wir wollen, können wir alle solche oder ähnliche Momente hervorholen.

„Lobe den Herrn meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Das kann man vorschnell für eine Anstandsregel halten. „Was sagt man?“ höre ich noch die Mutter fragen, wenn Tante Trudi mir etwas schenkte. „Danke“ presste man dann heraus. Das hätte ich auch so schon getan, ich mochte Tante Trudi, aber für die Mutter war es wichtig, sofort unter Beweis zu stellen, dass das Kind auch „brav“ war und wusste, was sich gehört. So ist das hier nicht, aber im Evangelium für den Sonntag hat der Evangelist Lukas seine Gedanken nahe an diesem Vorgang. Das Evangelium beschreibt, wie zehn Aussätzige Jesus von Ferne sehen und ihn um Erbarmen anflehen. Er heilt sie, sie gehen ihrer Wege. Einer kommt zurück und dankt. Im Evangelium wird dann beschrieben, wie Jesus sich über den Undank der anderen wundert. Ich glaube eher, hier hören wir den Evangelisten reden. Und er wird moralisch. Bedeutet: Er ärgert sich, und wir hören das im Text.

Das ist nicht gesund, das muss nicht sein. So, wie wir eben gehört haben, wie gute Gefühle entstehen, entstehen die unguuten auch. Die, die uns Bauchschmerzen und Magengeschwüre bereiten. Nur, dass der Mensch ein seltsames Talent hat, die unangenehmen Gefühle schneller in seine Erinnerungskartei aufzunehmen als die guten und dort auch länger zu wälzen. Ärger zum Beispiel oder Wut.

Aber bitte noch einmal merken: Ein Gefühl, das mir in Millisekunden vom Gehirn gefunkt wird und sich vielleicht für eine Minute in meinem Bewusstsein akut aufhält, bekommt sein besonderes Gewicht erst dadurch, dass ich mich mit ihm länger beschäftige. Es hin und her drehe, betrachte, verstärke, interpretiere usw. Das gilt für alle Sorten Gefühl. Es ist wichtig, die Gefühle zu beachten und wahrzunehmen, aber es ist nicht förderlich, die schlechten Gefühle zu kultivieren und zu behalten und sie in ein Regal mit den anderen Gefühlen von „damals“ zu stellen.

„Lobe den Herrn meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

„Dankbar sein“, das Stichwort können wir aber aus dem Evangelium aufgreifen. Der eine Aussätzige hat mehr erkannt. Er ist nicht nur „brav“ gewesen, sondern er hat, wie es da heißt, „Gott die Ehre gegeben“. Also: Er hat die Quelle seines Heilwerdens erkannt und sich mit ihr ausdrücklich verbunden.

Der 14. Sonntag nach Trinitatis, zu dem unser Wochenspruch gehört, hat das Thema der **Gotteskindschaft**. Solche hehren Begriffe muss man auf eine Alltagsebene bringen, sonst rauschen sie an uns vorbei. Für mich ist Dank (und ein Gefühl der Gotteskindschaft) darin zu finden, dass ich als Kind diese (s.o.) und andere Erfahrungen von Geborgenheit gemacht habe, die insgesamt stärker waren, als das, was das Leben mir vom Gegenteil mitgegeben hat. Andere werden anders empfinden. Das müssen Sie selbst erspüren. Wichtig ist, aus dem Aufsuchen des Dankenswerten eine Kunst und eine Haltung zu machen. Das Leben zu lieben muss man üben.

Was habe ich, was kann ich und was ist davon nicht selbstverständlich?

Wir können eine Liste machen und je nachdem könnten darauf Dinge stehen, die uns banal vorkommen.

Lachen können, Weinen dürfen, liebe Menschen kennen, ein Lächeln erfahren, im Frieden leben, Medizin bekommen, Kleidung, Nahrung, ein Dach über dem Kopf haben und vieles andere mehr.

Ein kleines Geheimnis ☺ Wenn ich morgens aufgestanden bin, und das ist meistens sehr früh, dann mache ich mir einen Kaffee und setze mich ins Wohnzimmer auf die Couch, ans Fenster. Ich schaue hinaus, ganz egal, ob es Winter ist und dunkel oder ob im Sommer schon das Licht hereinkommt. Und dann rede ich mit Gott. Danke, sage ich dann. „Danke, Gott, dafür dass Du mich behütet hast, in dieser Nacht. Der Tag gestern war schön / oder anstrengend, Du warst dabei, ich bin noch da und ich bitte dich für heute, für meinen Tag (meinen Gottesdienst, meine Beerdigung oder Taufe oder Sitzung usw.), dass Du bei mir bist. Ich danke Dir auch für meine Familie, meine lieben Enkelkinder und Kinder, meine Frau. Du hast mir viel geschenkt. Amen“

Genauso ist es und es geht mir gut damit. Ich kann dann in den Tag starten. Nicht jeder Tag ist schön, das geht auch nicht, aber die Kraft ist da. Ich kann die Menschen, die mir begegnen, ich kann mich selbst überwiegend und auf lange Sicht annehmen. Auch, wenn es nicht immer einfach ist.

„Lobe den Herrn meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

Wolfgang Graf