

Predigt am 03.02.2019 in Dürrenäsch von Pfr. Michael Freiburghaus

Thema: Ventile

Lesung: *„Dem Chorleiter. Ein Psalm. Von David. Bei dir, HERR, habe ich mich geborgen; lass mich niemals zuschanden werden; rette mich in deiner Gerechtigkeit! Neige zu mir dein Ohr; eilends rette mich! Sei mir ein Fels der Zuflucht, ein unzugängliches Haus, mich zu retten! Denn mein Fels und meine Festung bist du; und um deines Namens willen führe mich und leite mich! Ziehe mich aus dem Netz, das sie mir heimlich gelegt haben; denn du bist mein Schutz. In deine Hand befehle ich meinen Geist. Du hast mich erlöst, HERR, du Gott der Treue! Ich hasse die, die sich an nichtige Götzen halten, doch ich, ich traue auf den HERRN. Ich will jauchzen und mich freuen über deine Gnade, dass du mein Elend angesehen, die Bedrängnisse meiner Seele erkannt hast, dass du mich nicht überlieferst hast in die Hand des Feindes, sondern meine Füße auf weiten Raum gestellt hast. Sei mir gnädig, HERR, denn ich bin in Bedrängnis; vor Gram verfällt mein Auge, meine Seele und mein Leib. Denn in Kummer schwindet mein Leben dahin und meine Jahre in Seufzen; meine Kraft wankt durch meine Schuld, und es verfallen meine Gebeine. Vor allen meinen Bedrängern bin ich zum Hohn geworden, auch meinen Nachbarn gar sehr; und zum Schrecken meinen Bekannten; die mich auf der Straße sehen, fliehen vor mir. In Vergessenheit bin ich geraten, aus dem Herzen fort wie ein Toter; bin wie ein verloren gegangenes Gefäß. Denn ich höre das Tuscheln vieler; Schrecken ringsum; indem sie sich miteinander gegen mich zusammentun, sinnen sie darauf, mir das Leben zu nehmen. Ich aber, ich habe auf dich vertraut, HERR; ich sagte: Du bist mein Gott! In deiner Hand sind meine Zeiten; rette mich aus der Hand meiner Feinde und vor meinen Verfolgern! Lass dein Angesicht leuchten über deinem Knecht, hilf mir in deiner Gnade! HERR, lass mich nicht zuschanden werden, denn ich habe dich angerufen; mögen zuschanden werden die Gottlosen, verstummen im Scheol! Lass schweigen die Lügenlippen, die in Hochmut und Verachtung Freches reden gegen den Gerechten! Wie groß ist deine Güte, die du bereithältst denen, die dich fürchten, die du denen erweist, die sich bei dir bergen vor den Menschen. Du verbirgst sie im Schutz deines Angesichts vor den Verschwörungen der Menschen; du birgst sie in einer Hütte vor dem Gezänk der Zungen. Gepriesen sei der HERR, denn wunderbar hat er seine Gnade an mir erwiesen in einer befestigten Stadt. Ich zwar dachte in meiner Bestürzung: ‚Ich bin weggenommen aus deinen Augen.‘ Doch du hast die Stimme meines Flehens gehört, als ich zu dir schrie. Liebet den HERRN, alle seine Frommen! Die Treuen behütet der HERR, doch er vergilt reichlich dem, der anmaßend handelt. Seid stark, und euer Herz fasse Mut, alle, die ihr auf den HERRN harret!“¹*

Predigttext: *„Und als Jesus es hörte, zog er sich von dort in einem Boot abseits an einen öden Ort zurück. Und als die Volksmengen es hörten, folgten sie ihm zu Fuß aus den Städten.“²*

Einleitung: Was ist ein Ventil?

Jesus hat Teufel, Tod, Hölle, Welt und Sünde besiegt. Teufel, Tod, Hölle und Sünde sind relativ klar, was sie bedeuten. Aber was ist die Welt? Mit der Welt sind Dinge gemeint, die zu unserer Welt gehören, die aber nicht an und für sich sündig sind, die aber zur Sünde werden können. Grundsätzlich kann uns alles zur Sünde werden, aber Jesus ist stärker. Zum Themenbereich „Welt“ gehören auch unsere Ventile. Ein Druckventil ist dafür da, um Druck abzulassen, wenn wir kurz vor dem Explodieren sind. Beispielsweise im Anspiel. Du hast einen anstrengenden Tag im Job hinter dir, dann geht dir noch das Auto kaputt, als du endlich mit Verspätung nach Hause ankommst, gibt es noch einen Familienkrach, für den du nichts dafür kannst. Was tust du dann? Was du spontan gedenkst zu tun, ist dein erstes Ventil. Heute werde ich einige Ventile nennen. Es ist eben gut, wenn man mehrere Ventile auf Lager hat. Wichtig ist mir die Unterscheidung zwischen Ventilen, die sündig sind und uns schaden und solchen Ventilen, die uns gut tun und uns stärken.

¹ Psalm 31.

² Matthäusevangelium 14,13.

1. Nützliche Ventile:

Beginnen wir mit einigen nützlichen Ventilen, die Jesus auch verwendet hat.

A) Sich zurückziehen

Jesus hat sich bei unterschiedlichen Gelegenheiten in die Wildnis zurückgezogen und hat dort gebetet. Dies hat er beispielweise getan, als er um seinen Cousin Johannes den Täufer getrauert hat, als der von König Herodes hingerichtet wurde.³ Dann ein zweites Mal hat Jesus sich zurückgezogen, als die Volksmenge ihn zum König salben wollte⁴ und das dritte Mal, als er eine heftige Predigt gegen die Pharisäer gehalten hatte und eine Pause brauchte.⁵ Ebenso dürfen auch wir uns zurückziehen, auch gerade nach einem herben Schicksalsschlag oder in einer schwierigen Situation. Sich zurückziehen und im Gebet neue Kraft tanken.



B) Psalmen beten

Die Psalmen können uns dabei unterstützen. Vorhin haben wir gemeinsam Psalm 31 gebetet. In diesem Psalm kommen viele unterschiedliche Gefühle vor. Geborgenheit, nicht zuschanden werden, Hass auf Götzenanbeter, Jauchzen, Gram, Kummer, Gott vertrauen, Gott preisen, Bestürzung, neuer Mut usw. Auch wir dürfen Gott alle unsere Gefühlsregungen im Gebet hinlegen. Es bleibt jedoch nicht dabei, es wird eine Bewegung geben: Gott spricht zu uns im Gebet und verändert uns in das Bild seines Sohnes.

C) Freunde und Kollegen treffen

Jesus hatte seine zwölf Jünger., die auch seine Freunde waren. Ein Druckventil kann sein, wenn wir uns unter Kollegen mischen. Frauen hilft es vielleicht, der besten Freundin anzurufen und stundelang zu diskutieren, Männer trinken gerne ein Bier mit ihrem Kollegen. Freunde können ganz wertvolle Ventile sein, besonders, wenn man ihnen ehrlich Rechenschaft ablegt und wenn man ihnen gestattet, ehrliche Rückmeldung zu geben und Gottes Wahrheit ins Leben hineinzusprechen.

D) Sport treiben, spazieren oder wandern

Sport ist ein weiteres gutes Druckventil: Jesus ist auch umhergewandert und hat gepredigt. Billy Graham, der weltberühmte Pfarrer und Evangelist, spielte in seiner Freizeit jeweils Pingpong. Mir hilft es, regelmässig zu spazieren und Sport zu treiben. Wenn man ein Sportmuffel ist, kann es eventuell ein Anfang sein, mit jemandem zusammen ein Wander- oder Wellnesswochenende zu unternehmen-

E) Kunst und Kultur pflegen

Pfarrer Ernst Sieber, jahrzehntelang wohl der bekannteste Pfarrer der Schweiz und vier Jahre im Nationalrat, zog sich regelmässig in sein Mal-Atelier auf dem Hoch-Ybrig zurück, um Bilder und Skulpturen anzufertigen. Dabei „qualmte er jeweils wie ein Tierchen“, wie einer seiner ehemaligen Vikare mir einmal mündlich mitteilte. So konnte er Dampf ablassen, als er von gewissen Schweizer Tageszeitungen angegriffen wurde. Kunst und Kultur pflegen kann auch uns entspannen, entweder selber aktiv zeichnen, basteln oder kreativ werden oder passiv in ein Museum gehen, im Fernsehen eine Wissenssendung schauen oder eine Radiosendung hören.

³ Vgl. Matthäusevangelium 14,13.

⁴ Vgl. Johannesevangelium 6,15.

⁵ Vgl. Matthäusevangelium 15,21.

F) Singen, Musik hören oder selber spielen

Für viele Menschen ist singen, Musik hören oder selber spielen eine gute Lösung, um ihre Gefühle auszudrücken und Dampf abzulassen. Auch Pfeifen kann ein Anfang sein.

G) Supervision, Coaching und/oder Seelsorge in Anspruch nehmen

Auch Supervision, Coaching und/oder (in diesem Fall wohl eher: und) Seelsorge in Anspruch zu nehmen ist ein bewährtes Ventil, das unsere Seele langfristig gesund hält. In einem zweiten Schritt kann es helfen, christliche Weiterbildungen zu besuchen, wie zum Beispiel die Christliche Seelsorgeausbildung.⁶

H) Sich Zeit nehmen

Seiner Seele Zeit gönnen zum Genesen und Regenerieren. Auf uns prasseln an einem Tag mehr Informationen ein als auf einen Menschen des Mittelalters pro Jahr. Stichwort Reizüberflutung. Im Sinne von weniger ist mehr mal einen Gang runterschrauben.

I) Gottes Souveränität vertrauen

Natürlich könnte diese Liste mit den nützlichen Ventilen noch weitergeführt werden, doch ich beschränke mich auf diesen letzten Punkt: Gottes Souveränität vertrauen. Souverän ist die Zusammenfassung von allmächtig, allwissend, allgegenwärtig. Alles, was Gott will, kann er auch tun. Der grösste Beweis seiner Souveränität hat Gott uns geliefert in seinem Sohn Jesus Christus: Jesus ist nicht nur gestorben, sondern auch auferstanden von den Toten. Niemand hätte das gedacht, doch Jesus hat den Tod besiegt. In Gottes Gegenwart können wir Ruhe finden, wenn wir erkennen, dass Gott uns in Jesus alle unsere Schuld vergeben hat. Das, was Gott in deinem Leben angefangen hat, wird er auch zu Ende bringen, durch alle Hochs und Tiefs des menschlichen Lebens hindurch. Gottes Souveränität vertrauen schliesst auch ein, dass man glaubt oder glauben will, dass Gott grösser und stärker ist als unsere jetzige Situation mit allen Entmutigungen.

2. Einige Beispiele für sündige und/oder schädliche Ventile

Der Vollständigkeit halber nenne ich nun einige sündige Ventile.

A) Ehebruch und sexuelle Sünden

Ein sehr schlechtes Ventil ist Ehebruch und sexuelle Sünden allgemein. Pornographie ist extrem schädlich, um Druck abzulassen, wie Studien belegen, weil es hochgradig süchtig macht und unsere Beziehung zu Gott belastet. Jesus erneuert uns, wenn wir uns ganz auf ihn einlassen.

B) Todesgedanken und Selbstmord

Todesgedanken und Todesfantasien sind ebenfalls schlechte Ventile. Sie sind Zeichen, dass man eine bestimmte Situation so nicht mehr will, dass sich etwas ändern muss und es so nicht mehr weitergehen kann. Gott ist der Gott des Lebens. Er schenkt uns Hoffnung, auch in schwierigen Situationen durchzuhalten.

C) Extremsportarten

Vorhin habe ich Sport als sinnvolles Ventil beschrieben, aber Extremsportarten gehören nicht dazu. Gleitschirmfliegen haben schon einigen Pfarrern das Leben gekostet wie dem österreichischen Evangelisten Hans Peter Royer⁷ und dem Schweizer Pfarrer Theo Schmid.⁸ Auch kenne ich Pfarrer, die vor dem Töfffahren warnen.⁹ Auch E-Bike fahren ist gefährlich, weil sie 45 km/h schnell fahren können.

⁶ <https://www.christlichefachstelle.ch/>

⁷ Vgl. sein Wikipediaartikel.

⁸ Vgl. Nicole Trossmann, Sie hört denen zu, die mit dem Leben hadern, Tagesanzeiger, 10.09.2019.

⁹ Die tödlichen Unfälle mit E-Bikes haben zugenommen, auch diese Kräfte sollte man nicht unterschätzen.

D) Fluchen

Der Klassiker des Dampfablassens: Fluchen, motzen und wäffeln. Schnell passiert. Bringt aber ein schlechtes Gewissen.

E) Flucht in die Sucht

Ein weiteres negatives Ventil ist die Flucht in die Sucht: Alles kann zur Sucht werden, nicht nur Alkohol, Koffein oder Nikotin, sondern auch Fernsehen schauen und weiteres. Besonders Politiker, Pfarrer und Berufsoffiziere stehen in der Gefahr, Alkoholiker zu werden, weil der Alkohol die gesellschaftlich anerkannte Droge ist. Mir hilft folgende Faustregel: Alkohol nur an den Wochenenden und an gesellschaftlichen Anlässen, nie alleine. Wenn ich einer Politikerin, Pfarrer, Polizist, Lehrerin oder sonst jemandem der Öffentlichkeit einen Rat mit auf den Weg geben müsste, würde ich ihr oder ihm sagen: Suche dir ein Ventil, das keine Sünde ist und keine schädlichen Spätfolgen nach sich zieht. Ohne Ventil würde ich gar kein öffentliches Amt antreten.

F) Unangenehmes in sich hineinfressen

Ganz allgemein ausgedrückt gibt es auch die Möglichkeit, gar kein Ventil zu haben und stattdessen Unangenehmes einfach in sich hineinzufressen, sowohl in der übertragenen Bedeutung als auch wortwörtlich. Dies kann zu psychosomatischen Krankheiten und Übergewicht führen. So habe ich in einer Weiterbildung gelernt, dass manche Christen ihre Wut unterdrücken und sie danach als Angst wiederauftaucht, weil wir als Christen noch eher sagen können: „ich habe Angst“, als „ich empfinde grosse Wut.“¹⁰ Doch Wut ist ein starkes Gefühl, das wir keinesfalls unterdrücken sollten. Auch Jesus war wütend über die Pharisäer und Sadduzäer, doch er machte etwas Sinnvolles mit seiner Wut bzw. hatte gute Ventile.

Fazit zu den sündigen und schädlichen Ventilen

Falls wir jetzt gemerkt haben, dass wir schädliche Ventile in unserem Leben gebraucht haben, dann bietet Gott uns heute Vergebung und einen Neustart an. Er wird uns führen und leiten und uns zeigen, welche der guten Ventile zu uns passen.

3. Wie können wir nützliche von schädlichen Ventilen unterscheiden?

Ein Ventil ist ein Druckventil, wenn es dir hilft, in einem entscheidenden, emotional aufgeladenen Moment Dampf und Druck abzulassen. Wenn du hingegen süchtig wirst und oft an dieses Druckventil denken musst, hast du ein neues Problem, was auch nicht im Sinne von Gott ist. Dann solltest du dir dringend ein anderes Ventil suchen.

Schluss

Falls wir keine geeigneten Ventile haben, nutzt der Teufel unseren Schwachpunkt und der Kessel bzw. die Magmakammer des Vulkans explodiert. Das beste Ventil, Gottes Souveränität zu vertrauen, wird auch im Psalm 31 erklärt: *„Liebet den HERRN, alle seine Frommen! Die Treuen behütet der HERR, doch er vergilt reichlich dem, der anmaßend handelt. Seid stark, und euer Herz fasse Mut, alle, die ihr auf den HERRN harret!“*¹¹ Amen.

Fragen zum Nachdenken und Diskutieren

- A) Kannst du darauf vertrauen, dass Gott souverän ist und alles vermag, was er will?
- B) Welches sind momentan deine Ventile?
- C) Gibt es ein zusätzliches Ventil, das du ausprobieren kannst?

¹⁰ Auf die Aussage des Ratsuchenden „ich habe Angst“, wird der christliche Seelsorger üblicherweise antworten, dass oft in der Bibel die Aussage steht: „Fürchte dich nicht!“ Dabei kann auch angebracht sein, zu erklären, wie man als Christ mit Wut konstruktiv umgeht. Eben mit sinnvollen Ventilen.

¹¹ Psalm 31,24-25.