

Kann man sich gegen Bitterkeit impfen lassen?

*«Deshalb fordert uns der Heilige Geist auf: »Heute, wenn ihr meine Stimme hört, dann verschließt eure Herzen nicht wie eure Vorfahren, als sie sich erbittert gegen mich auflehnten.»
Hebräerbrief 3,8*

Über Heldinnen und Helden

Wer von ihnen mag Heldenfilme? Ich persönlich mag Monumentalfilme sehr. Filme wie *Gladiator*, oder *Ben Hur*. Hollywood fasziniert seit Jahren mit solchen Blockbustern. Spätestens seit *Tomb Raider* mit Angelina Jolie, oder *Wonder Woman*, sind in den Hauptrollen auch die Frauen als Heldinnen zu finden. Dies muss betont werden, befinden wir uns doch im Jubiläumsjahr von «50 Jahren Frauenstimmrecht».

Im *Hebräer 11* werden eine ganze Reihe von «Glaubenshelden- und Heldinnen» aufgezählt, die vor enormen Herausforderungen stehen. Menschen wurden auf brutalste Art und Weise gefoltert, gesteinigt oder sogar zersägt. Interessanterweise wurden als solcherart Helden auch Menschen mit grossen Schwächen aufgeführt. So etwa Jakob, der doch eher ein Feigling war. Auf dieser Liste ist auch die Prostituierte Rahab zu finden. Doch ist Rahab wirklich eine Glaubensheldin?

Reale Heldinnen und Helden werden nicht von Hollywood produziert. Die echten Heldinnen und Helden in unserem Leben gehen oft durch grosse Krisen. Doch eines haben beide – ob nun fiktiv oder real – gemeinsam. Sie geben nicht auf!

Nicht aufgeben

Wir stehen in einer Zeit, wo es wichtig ist, nicht aufzugeben. Wenn ich mir jeweils die Statistiken von Corona-Neuinfektionen, von Schwerstdepressiven oder die Wirtschaftsprognosen angucke, darüber hinaus von der Schuldenanhäufung in der Schweiz erfahre, – nach einem Zitat von Bundesrat Ueli Maurer häuft sich der Schuldenberg der Schweiz im Moment um «6 Millionen pro Stunde» an –, und dazu noch von der Angst der globalen Erwärmung höre, wenn ich dies alles in Betracht ziehe, so wird es mir schier schlecht. Diese Aussichten geben wenig Hoffnung und der Glaube an eine gute Zukunft sinkt. Dies stelle ich auch bei der jüngeren Generation fest.

Für mich ist es dann tröstlich zu wissen, dass die Menschheit bereits vor der heutigen Krise, durch sehr viel schwerere Zeiten hindurchgegangen ist. Denken sie beispielsweise an den Zweiten Weltkrieg, die Pest oder das Römische Reich, dann sehen wir: die Menschheit hat schon viel Schlimmeres durchgemacht.

Zur Zeit der Verfassung des *Hebräerbriefes* mussten Menschen in Arenen um ihr Leben kämpfen. Menschen wurden Raubtieren verfüttert und unter Kaiser Nero wurden Christen dazu eingesetzt, um abends als brennende Fackeln Rom zu beleuchten! Dies alles geschah zur puren Unterhaltung des Kaisers. Die Welt hat definitiv schon sehr viel schlimmere Zeiten erlebt.

Verstehen sie mich nicht falsch, ich möchte die Krise, in der wir stehen, nicht herabsetzen. Ich möchte aber versuchen, unsere Zeit ein wenig in Relation zur gesamten Menschheitsgeschichte zu stellen. Deshalb habe ich zu Beginn des Gottesdienstes dieses Quiz mit ihnen gemacht. Lassen wir die Fakten sprechen.

Fact Fullness (Fülle der Fakten)

Der schwedische Arzt und Gesundheitsprofessor, Hans Rosling, hat mir mit seinem Buch *Fact Fullness* (Fülle der Fakten) sehr dabei geholfen. Rosling hat jahrelang in den ärmsten Ländern der Welt wie etwa Mosambik gearbeitet. Durch seine Untersuchungen von Krankheiten ist er mit der WHO und der UNICEF in Kontakt gekommen. Dies hat ihn in eine sehr einflussreiche Position gebracht. Sein Buch *Fact Fullness* ist ein Bestseller, mit besten Empfehlungen von Leuten wie etwa Barak Obama. Hans Rosling untersuchte auf präzise Art und Weise die Entwicklung der Menschheitsgeschichte der letzten 200 Jahre.

Als Erklärung zum Quiz vor der Predigt: Was glauben sie? Werden die Armen immer ärmer und die Reichen immer reicher? – Ja, die Reichen werden immer reicher. Aber extreme Armut nimmt enorm ab. Im Jahr 1800 lebten 85 Prozent der Welt in extremer Armut. Heute sind es noch weniger als 15 Prozent. Tendenz sinkend.

Als unter «extremer Armut» lebend, werden solche Menschen bezeichnet, die zum Beispiel eine Stunde laufen müssen, um an sauberes Wasser zu gelangen. Oder sie müssen ihre Zähne mit den Fingern putzen. Sie haben in der Regel viele Kinder, die helfen sollen, die Familie am Leben zu erhalten. Extreme Armut ist immer noch sehr verbreitet und wir alle tun gut daran, dieser armen Bevölkerung weiterhin zu helfen. Wie rasant extreme Armut aber verschwindet, ist am Beispiel von Indien und China gut überblickbar. In den letzten 25 Jahren, und man weiss es kaum, kamen in Indien und China Millionen von Menschen aus extremer Armut heraus. Man stelle sich das mal vor!

Fact Fullness beschäftigt sich aber auch mit vielen anderen Entwicklungen der Menschheit. Wie etwa mit der Gesundheit und der Umweltverschmutzung, mit Morden und Kriegen, oder auch der Gleichberechtigung, der Schulbildung, der Flugzeugabstürze und vielem mehr.

Fazit: Was die Lebensqualität der Menschen betrifft, geht es der Menschheit global gesehen, viel besser als noch vor Jahrzehnten.

Warum hören wir wenig gute Nachrichten?

In uns allen stecken gewisse Urinstinkte. Einer davon ist das Grundgefühl, dass Alles immer schlimmer wird. «Früher war alles besser.» – Der wahre Grund ist aber ein anderer. Wir lieben dramatische Geschichten, Hollywood macht Millionen damit. Aber auch dramatische Geschichten aus dem Alltag wie: «Hast Du gehört? Dieser hat das so und so gemacht! Oder, diese hat das so und so gesagt.» – «Das geht gar nicht!» Sie kennen es aus eigener Erfahrung: Hiobsbotschaften verbreiten sich viel besser als Gute Nachrichten. Zudem werden wir ja täglich mit immer mehr Informationen aus dem In- und Ausland überflutet. Soziale Medien und Handys lassen grüssen.

Unser Gehirn besitzt eine Art Schutzfilter, damit wir nicht zu viele Informationen gleichzeitig aufnehmen müssen. Ist die Sache nicht genug spannend ist, nehmen wir sie nicht auf. ☺ Dies fällt mir auch in der Jugendarbeit auf. Da muss man ständig etwas bieten. Sie kennen dies sicher auch von Jugendlichen oder aus ihrer eigenen Kindheit... Aber wissen sie was? Heutzutage muss es immer *schneller* gehen. Beispielsweise Videoclips: Die Szenenwechsel müssen in immer schnellerem Tempo sein. Sonst langweilen sich die Jugendlichen.

Zurück zu der Frage, weshalb wir so wenig gute Nachrichten hören? Ich zitiere aus dem Buch *Fact Fullness*: «Medienschaffende, Journalisten müssen dramatisieren, damit sie ihre Brötchen verdienen». Es müssen *Bad News (schlechte Nachrichten)* sein, sonst hören es sich die Leute gar nicht an! *Good News (Gute Nachrichten)* haben gar keinen Platz...! Wo hat das Evangelium, welches für «Gute Nachricht» steht, noch Platz bei uns? Wo, wenn wir uns stets mit solchen *Bad News*, also den schlechten Nachrichten füllen? Sind wir nicht Teil eines Systems, dass nicht von Gott kommt, wenn wir stets nur dem Negativem zu viel Raum geben?

In einem Lobpreis-Lied heisst es: «Ich lobe meinen Gott». [...] Ich will erzählen von allen seinen Wundern». – Oftmals wollen wir das aber gar nicht hören! - Es ist aber wichtig, für unsere geistliche und seelische Gesundheit, dass wir uns gut überlegen, wem wir mehr Glauben schenken wollen. Gottes Wort, den *Good News*, oder den Hiobsbotschaften, den *Bad News*?

Über Bitterkeit

«Deshalb fordert uns der Heilige Geist auf: «Heute, wenn ihr meine Stimme hört, dann verschließt eure Herzen nicht wie eure Vorfahren, als sie sich erbittert gegen mich auflehnten.» Hebräerbrief 3,8

Negatives Denken und negative Erfahrungen können uns nicht nur gegenüber unseren Mitmenschen verschliessen. Wir können dadurch auch Gott gegenüber immun werden. Immer wieder lesen wir im *Alten Testament* von einem «halsstarrigen Volk», das seine eigenen Wege ging.

Der Autor des *Hebräerbriefes* erinnert an die Wüstenwanderungen des Volkes Israels. Ein Volk, welches Gottes Gegenwart täglich erleben konnte, aber trotzdem herumirrte wie Schafe. Pfarrer Dieter Gerster hat letzten Sonntag auch über die Überquerung des Jordans geredet.

Man stelle sich dieses 2-Millionen-Volk mit Kind und Kegel vor. Sie hatten kaum zu essen. Sie waren oft von Feinden umzingelt. Und in der Wüste Sinai kann es sehr heiss werden. Sie waren in einer Krise! Von daher ist es verständlich, in solch einer Situation zu «meckern»? – Wenn wir aber den gesamten *Hebräerbrief* sprechen lassen, dann ist Glaube das simple Vertrauen, trotz menschlich gesehen miserablen Umständen, wonach sich Gott sehnt. So haben die Heldinnen und Helden aus Hebräer 11 nicht aufgegeben.

Im Gleichnis vom vierfachen Ackerfeld geht Jesus detailliert auf das Thema von «harten Herzen» ein. Er vergleicht menschliche Herzen mit einem Acker, worin Unkraut wachsen kann. Er spricht vom Satan, der Gottes gute Worte aus den Herzen picken will. Er spricht von «Sorgen, Reichtum und Begierden», die ablenken wollen. Er spricht von «Menschen des Augenblickes», die die Relation von Gottes Geschichte mit uns Menschen aus den Augen verlieren.

Aber, er spricht auch davon, wie man das Herz «weich» halten kann. Und wie wir der Stimme des Heiligen Geistes Gehör schenken können. Wie geschieht dies? Es heisst dort, wenn es, das heisst das Wort Gottes, «internalisiert» wird. Die Jugendlichen würden sagen, wenn «öppis inezoge» wird. - Jetzt verstehe ich, warum der Prophet Ezechiel seine Buchrolle essen musste. 😊

Was will uns dies sagen? In *Sprüche 4,23* heisst es: «Achte auf dein Herz»; präzisiert: «Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.» Mit «Herzen» ist unser Innerstes, unser Personenzentrum gemeint; also unser Denken und Fühlen, einfach alles von unserem Innenleben. Ob unser Inneres «offen» oder «zu» ist, kann entscheidend sein.

Könnte es sein, dass wir immer wieder eine neues «Denken» verpasst haben müssen, damit unser Herz empfänglich bleibt für das Wirken Gottes? Im Altgriechischen steht *Metanoia* für «nachdenken» und «umdenken». Wir sollen gemäss Jesu vertrauen, dass Gottes Reich eigentlich da ist. – Die Frage ist nur: «wo sind wir»? In *Markus 1,15* heisst es: «Denkt um und glaubt an das Evangelium». Glaubt die gute Nachricht,

Ich persönlich merke oft, wie schlechte Nachrichten gepaart mit schlechten Erfahrungen mir den Glauben rauben wollen. Ich habe auch das Gefühl, dies steht speziell über unserer Zeit. Es steht auch über einer Zeit ohne Corona. Die Gefahr ist, «bitter» zu werden. Ist Herzenshärte das Problem schlechthin?

Wie kann man sich gegen Bitterkeit impfen lassen?

Ich möchte mit ihnen zum Schluss noch ein paar «Impf-Dosen» aus dem Philipperbrief verpassen.

Erste Dosis: Sich freuen!

Im Kapitel 4, Vers 4, heisst es: «Abermals sage ich freuet euch!»

Der Evangelist Smith Wigglesworth, dem Totenaufweckungen nachgesagt werden, stand täglich auf und tanzte vor Gott. Dies tat er noch im hohen Alter. Haben sie es auch schon ausprobiert? «*Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Und noch einmal sage ich: Freut euch!*» Dies ist die erste Dosis.

Dies kann man sich gut merken, wenn man um 4:04 morgens nicht schlafen kann. *Philipperbrief 4,4*: «Sich immer freuen»... und dann nochmals sich freuen. Dann wieder sich freuen und immer sich freuen. Wenn in der Bibel etwas so betont wird, ist dies ein Grundpfeiler für den Glauben.

Für gewisse Ohren mag es sich etwas zynisch anhören. Wenn wir in einer Krise stecken, ist einem nicht gerade ums Freuen. - Ich möchte aber daran erinnern, dass der Apostel Paulus selbst in Gefangenschaft war, als er diese Zeilen schrieb. Er war sogar bekannt als *Prison Worshipper* (Anbeter im Gefängnis). Als er mit Silas ins Gefängnis von Philippi geworfen wurde, lobten sie Gott mitten in der Nacht. In *Apostelgeschichte 16,15* steht: «Plötzlich aber geschah ein großes Erdbeben, sodass die Grundmauern des Gefängnisses wankten. Und so-

gleich öffneten sich alle Türen und von allen fielen die Fesseln ab.» - «Gott loben zieht nach oben» - und öffnet Gefängnismauern!

Zweite Dosis: Freundlich sein!

In Vers 5 steht: «Seid freundlich im Umgang mit allen Menschen». Dies ist immer wieder eine echte Herausforderung. Aber es funktioniert.

Dritte Dosis: Dankbar sein!

In Vers 6 steht: «Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn». Bitten und Flehen ja. Aber keine Sorgen einnisten lassen, sondern dankbar sein. «Danken schützt vor Wanken» heisst es. Dies sagt einer in Gefangenschaft, der jeden Tag mit dem Tod rechnen könnte!

Die erste (Impf)-Wirkung

Sie kommt in Vers 7: «Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid».

Letzte Dosis: Positiv denken!

Sie steht in Vers 8: «Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanstößig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.»

Die Antwort auf «kann man sich gegen Bitterkeit impfen lassen?» ist definitiv: Ja!

Amen