

Predigt Soul-fit statt Out-fit

Evangelium: Markus 7,1-8.14-15.21-23

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "*Guten Tag*" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Soweit eine Begebenheit aus dem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick. Warum erzähle ich diese Geschichte: Zum einen, weil sie nicht ganz erfunden ist, sondern aufzeigt, wie wir Menschen aus welchen Gründen auch immer auf ganz eigenartige Gedanken kommen, uns in etwas hineinsteigern und sogar hochexplosiv werden. Zum anderen erzähle ich die Geschichte, um zu zeigen, wie wichtig es ist, unsere Gedanken und Gefühle zu pflegen. Ich sage manchmal: Auch die Seele braucht ein Training, nicht nur der Körper. Bischof Glettler spricht davon, dass wir soulfit – also Seelen fit - sein sollen und nicht nur aufs Outfit schauen sollen.

Manchmal denke ich mir: Was wäre, wenn die Menschen für die Spiritualität und Seele so viel Zeit wie für Sport und Wellness aufwenden würden. Ich glaube, wir wären ein hochspirituelles Land.

Drei Tipps kombiniert mit dem Evangelium:

1. Achte auf dein Inneres und nicht nur auf die Fassade

Ab und zu sieht man in Städten Häuser, die außen renoviert sind, aber innen stinkende Baustellen. Möchtest du so ein Mensch sein.

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.“ So heißt ein bekannter Spruch aus dem Talmud. In den Worten Jesu heißt dies: *Nichts, was von außen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen, sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein.*

2. Fülle dein Inneres mit Gutem

Unser Inneres lässt sich mit einem Gefäß vergleichen. Es ist entscheidend, was da drinnen ist, auch deswegen, weil nicht alles gleichzeitig Platz hat: Wenn viel Hass drinnen ist, dann haben die Freude und das Vertrauen keine Chance. Dann wandern sie aus.

Vor Jahren las ich auf einem großen Plakat die Worte. Zeige nach außen, was du innen denkst. Ich habe dies jemand erzählt, er hat dann gemeint: Gott sei Dank wissen nicht alle, was ich innen denke und fühle. Das wäre ja peinlich. Jesus warnt, was passiert, wenn unser Inneres eine Räuberhöhle wird: *Denn von innen, aus dem Herzen der Menschen, kommen die bösen Gedanken, Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Ausschweifung, Neid, Lästerung, Hochmut und Unvernunft. All dieses Böse kommt von innen und macht den Menschen unrein.*

3. Unsere religiösen Rituale und Feste authentisch leben.

Wir alle verstehen Jesu Worte über die Reinheitsgebote im Judentum in der damaligen Zeit. Wir merken: Ob die Töpfe und Gefäße alle steril und rein sind, wird wohl nicht das Wichtigste sein.

Das verpflichtet uns, auf die eigenen Rituale und Fest zu schauen. Was ist mir in der Adventzeit und zu Weihnachten am wichtigsten? Wie gestalte ich die Karwoche und Ostern? Geht es da um Äußerlichkeiten oder um den Kern des Festes?

Ja, der Hammer fürs Bildaufhängen! Ist die Anleitung zum Unglücklichsein wirklich so fern? Auf jeden Fall möchte ich ermutigen, unser Inneres zu pflegen. Dann können wir aus einer großen Quelle schöpfen, wenn auch das Leben immer ein Geheimnis bleibt.