

Gelassenheit und Ungeduld

Predigt am 02.08.2026 (9. Sonntag nach Trinitatis) - Sommerkirche: Gefühlswelten
Pfarrerin Cornelia Frör

Liebe Gemeinde,

„Lebendig ist das Glück. Lebendig ist das Pech.

Der goldne Mittelweg ist oft ein Weg aus Blech.“

Diesen Spruch haben wir als Kinder oft in die Poesiealben von Schulfreundinnen geschrieben. Kein klassischer Poesiealbum-Spruch - mein Vater hatte ihn selbst entworfen. In einer Familie mit vier sehr lebendigen, ungeduldigen, ausdrucksstarken Frauen hat er gelernt, wie lebendig eben all das ist: die Freude und die Trauer, die Ungeduld und die Begeisterung, alle Pendelausschläge der Gefühle - jenseits der goldenen Mitte.

„Lebendig ist das Glück. Lebendig ist das Pech.

Der goldne Mittelweg ist oft ein Weg aus Blech.“

Dabei ist die goldene Mitte - und das ist der Ort, wo wir wohl die Gelassenheit finden - seit Aristoteles und Sokrates, wohl in allen Religionen und bei den verschiedensten psychologischen Übungen das erstrebenswerte Ziel schlechthin: Maßhalten. Die Mitte finden. In sich zu ruhen, sich nicht durch äußere Ereignisse aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, nicht zu wütend zu sein, nicht zu sehr zu lieben, sondern ruhig und gelassen - ja, so ein bisschen drüber zu stehen. Meditation ist ein guter Weg, zu innerer Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu finden. Und: Menschen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen: die haben schon was, oder?

In der Bibel - kommt das Wort Gelassenheit allerdings kaum vor: je nach Übersetzung; bei Luther werden wir in den Weisheitssprüchen fündig. Da heißt es:

Wer geduldig ist, der ist weise; wer aber ungeduldig ist, offenbart seine Torheit. (Die Ungeduld kommt hier also auch schon vor; und dann) Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben; aber Eifersucht ist Eiter in den Gebeinen. Sprüche 14,30

Das ist doch mal ein Poesiealbumsspruch.

Wer ungeduldig ist, offenbart seine Torheit.

Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben. Lebendig - macht die Gelassenheit.?

Das Wort, das Luther mit „Gelassenheit“ übersetzt, bedeutet eigentlich Linderung, Heilung oder Lindigkeit, Sanftheit.

Es gibt so Jesusbilder, die das ausstrahlen: ein schöner, meist blonder, weißer Jesus, der auf sein Herz deutet, von einem unirdischen Licht umgeben, sehr, sehr sanftmütig aus blauen Augen die Betrachterin anblickt und segnend die Hand hebt.

Ich muss zugeben: mich machen diese Bilder in einem hohen Maße ungeduldig. So viel

Sanftmut - das ist ja kein Gegenüber. Das ist ein blauäugiger Wattebausch. (Gut, das ist jetzt eine sehr persönliche Reaktion, für manche kann dieser milde, sanft lächelnde Jesus ja genau der sein, der ihnen die Furcht nimmt, der, der das geknickte Rohr nicht zerbricht und den glimmenden Docht nicht austritt.)

Zu meinem Glück: wird von Jesus auch ganz anders erzählt.

Jesus isst und trinkt und feiert, er weint (über Jerusalem), er wird zornig und schreit herum (und wirft die Händler aus dem Tempel, wild und ungebärdig), er hat Todesangst (im Garten Gethsemane), er hat Mitgefühl (sogar mit den versteinerten Superfrommen, die ihn nicht an sich heranlassen leidet er mit), er ist enttäuscht und verzückt und begeistert von seinen Jünger*innen.

Also eben nicht Maßhalten und goldner Mittelweg. Jesus ist kein cooler Typ, der über allem steht, und von seiner Gelassenheits-Position etwas mitleidig auf andere herabsieht:

Jesus kommt in Berührung mit der Welt. Mit uns allen. Der hält nicht Abstand, ruhig und gelassen. Wir gehen ihm unter die Haut. Wir gehen Gott unter die Haut.

Es ist kein Zufall, dass das Wort „Gelassenheit“ jedenfalls in Luthers Übersetzung nur in den Weisheitstexten vorkommt: die Weisheitstexte, das sind das Buch der Sprüche Salomos und das Buch des Predigers. Eben die Bücher, wo die Poesiealbumsprüche der Bibel stehen, Lebensweisheiten, Erkenntnisse. Die durchaus stimmen. Die fassen prägnant grundlegende Wahrheiten der Welt in Worte, die man sich merken kann und dann bei passender Gelegenheit von sich geben: Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein. Zum Beispiel. (Auch aus den Sprüchen.)

Die Erzählungen der Bibel, also alle anderen Bücher, auch die Psalmen, kommentieren das Geschehen nicht vom Rand aus. Die sind mittendrin dabei, da steckt das pralle Leben: Gefühlswelten, Eifersuchtsdramen, Liebe, Dummheiten - statt Gelassenheit und weise Sprüche,

Höhen und Tiefen, Sich-Berühren-Lassen, In-Berührung-Sein mit sich selbst, mit der Welt, mit Gott. Ja, auch von Gott erzählt die Bibel wie von einem eifersüchtigen Liebhaber, einer, der sich berühren lässt.

Gelassenheit und Ungeduld.

Also ist Jesus auch ungeduldig? Ja, auch das kommt vor: als er einmal dazustößt zu einer Gruppe seiner Jünger, die da recht ratlos um ein krankes Kind stehen und es nicht heilen können. Da antwortete Jesus:

»Was seid ihr nur für eine ungläubige und verkehrte Generation! Wie lange soll ich noch bei euch bleiben? Wie lange soll ich euch noch ertragen? Bringt das Kind her! Mt 17,17 und dann heilt er das Kind.

Wenn das nicht Ungeduld ist...

Allerdings eine Ungeduld, die sich zwar über den armen Jüngern entlädt, die aber doch aus dem großen Mitgefühl für dieses kranke Kind herrührt - und der Sorge, was aus dieser Welt wird, wenn er selbst, Jesus, wieder geht: wie kann er seine Jünger*innen, wie kann er uns dazu bringen, selbst mit den Füßen auf den Boden zu kommen, selbst Gottes Liebe zu den Menschen zu tragen. Ungeduld.

Und Gelassenheit?

Ja. Natürlich zeigt Jesus in ganz vielen Momenten eine tiefe, vertrauensvolle, heilsame Gelassenheit.

Schon allein, dass er mit einer ganzen Gruppe von Leuten im Land unterwegs ist, ohne morgens zu wissen, wo sie abends übernachten oder was sie essen werden. Es findet sich immer jemand, der sie unterstützt - ein paar reiche Frauen folgen ihm ja auch nach. Und notfalls lädt Jesus sich und die ganze Gruppe eben zum Oberzöllner von Jericho ein. In aller Gelassenheit sagt Jesus: „Zachäus, komm runter von deinem Baum, ich will heute bei dir zu Gast sein.“ Und er gewinnt damit nicht nur ein Abendessen und ein Dach über dem Kopf für die Nacht, sondern einen Freund und neuen Schüler.

Auch in Diskussionen bleibt Jesus gelassen, einmal, als eine Frau, die Jesus im Nachbarland am Brunnen trifft, ihn provoziert und mit ihm diskutiert, bleibt er mit ihr im Gespräch, redet mit ihr - was allein schon wieder ungewöhnlich ist, weil ein fremder Mann und eine fremde Frau damals jetzt nicht wirklich miteinander geredet haben. Jesus bleibt ruhig, freundlich, beharrlich, gelassen - heilsam redet er mit ihr. Und begeistert sie.

Gelassenheit - heilsame Linderung. Aus der kurzen Lunte der Ungeduld herausfinden und innerlich einen Schritt zurückgehen. Von außen auf die Situation schauen. Das bringt Ruhe in die Sache - einen Schritt Distanz zu schaffen.

Und nachdem ich das Loblied der Nähe, der tiefen Gefühle und des Sich-berühren-Lassens gesungen habe, singe ich jetzt das Loblied der heilsamen Distanz in der Gelassenheit.

In der Welt habt ihr Angst, sagt Jesus einmal, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. Joh 16,33b

Heilsame Distanz - das kann ja allein schon heißen, im Streit mit dem Ehemann oder mit der Freundin innerlich einen kleinen Schritt zurückzutreten, und sich anzuschauen, über was für eine bescheuerte Frage man sich gerade anmotzt. Ich hatte ein Traugespräch, da hat das Brautpaar erzählt, wie das bei ihnen läuft. Wie mitten im Motzen mal die eine, mal der andere anfangen muss, zu grinsen, weil es gar so bescheuert ist. Und dann ist die Luft schon draußen aus dem Streit. Ein Schritt zurück.

Manchmal hilft auch, zu überlegen: reg ich mich in einer Stunde auch noch so auf über das, was mich gerade so ungeduldig macht?

Ja, und manchmal kommt die Gelassenheit auch erst zurück, wenn der Schritt nicht nur in-

nerlich vollzogen wird, sondern äußerlich, und ich wirklich eine Stunde Zeit hatte, wieder runterzufahren. Heilsame Distanz im Kleinen.

Im Großen:

In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. Joh 16,33b
Jesus, der doch selbst mitten in die Welt eingetaucht ist, setzt unseren Blick nach außen. Die Macht der Mächtigen ist lächerlich klein und gering - vom Universum aus gesehen. Im Angesicht der Ewigkeit. Und die Welt hat einfach nicht das letzte Wort und schon gar keine Urteilskraft über uns. Weil der Wert eines Menschen nicht von anderen Menschen abhängt. Gott sieht uns liebevoll an, der liebt uns, mit seinem ganzen Sein, schutzlos, ohne Distanz - und dieser göttliche Blick von außen hilft uns zu einem gelassenen, vertrauensvollen und zutiefst freien Blick auf die Welt. Zur Freiheit hat euch Christus befreit. Gal 5,1a

Und hier begegnen sich die Gelassenheit und die Ungeduld: In der Gewissheit, dass wir so viel wert sind, dass Gott Mensch wird, um uns nahe zu sein - in der Gewissheit können uns einerseits die Urteile anderer nichts mehr anhaben. (Gelassenheit) Und gleichzeitig treibt so viel Liebe uns an, diese Welt liebevoll zu gestalten. Etwas weiterströmen zu lassen. Uns berühren zu lassen von den Menschen und Tieren und Pflanzen, die uns begegnen. Ungeduldig Gottes Reich herbeizusehnen.

Menschen, die auf Christus hoffen, finden sich nicht mit der Wirklichkeit ab, sondern leiden an ihr, und suchen sie zu verbessern. So hat es der Theologe Jürgen Moltmann beschreibt in seiner Theologie der Hoffnung. (die Hoffnung ist nächsten Sonntag dran... Jetzt erstmal) Und so pendeln wir: zwischen ruhiger Gelassenheit, die wir auch in Gebet und Meditation finden, und dem Eifer, der Sehnsucht, Angst, Hoffnung und Ungeduld von Menschen, die sich berühren lassen von Gott und der Welt. Lebendig in Glück und Pech - und gelassen im Vertrauen auf Gott.

Amen