

# Lebensmüde Was gibt mir Kraft?



Sonja und Johann  
im Dialog über  
"Was könnte mir  
Kraft geben?"



"Oh, oh ,oh" !!  
Gabi und Bernd  
- wie immer - mit  
Theater vom Feinsten,  
...



... aufgenommen in der  
Predigt von Martin.

Der Greifswalder Jan Fischer, 32 Jahre - vor  
10 Jahren war er der Bassist unserer Band -  
ließ sich von Martin taufen.

Es gab es ein Wiedersehen mit  
Bandleader Michael.



Vom Team wurden verabschiedet:  
hier Heike Falk, ...

... Silke & Michael Turban  
und Peter Sass.

Gottes Segen und alles Gute Euch allen.



Pfarrer Martin Wiesenberg  
Predigt am 17.09.2011 zum Thema:

## **Lebensmüde – Was gibt mir die Kraft?**

Abwrackprämie?

Gibt es die auch für Männer?  
Fragte spitz eine Frau.

Zum Glück nicht.  
Aber wie viele funktionstüchtige Autos wurden so auf den Schrottplatz  
geworfen? Scheinbar, waren sie nichts mehr wert.

Zum Glück sind wir keine Autos die man einfach abwracken kann.  
Und doch fühlen wir uns manchmal so. Nichts wert zu sein.  
Ohne Kraftstoff, die Batterie ist leer, müde und auch manchmal alt.

### **1. Vom Leben verlassen**

Ein Mann 52 Jahre, erfolgreich, sportlich, gefragt.  
Von einem Tag zum andern legt sich ein grauer Schleier über sein  
Leben.  
Depressiv, mutlos, die Luft ist raus. Die Ärzte sagen „burnout.“  
Ausgebrannt, am Ende sein – ein Gefühl der Ohnmacht.  
Gern würde er diesen grauen Schleier wegreißen. Aber er bleibt haften.

Burnout – Birne aus - Eine Wohlstandskrankheit mit steigender Tendenz!

Menschen haben den Eindruck dem Leben nicht mehr gewachsen sein.  
Alles wächst mir über den Kopf.

Ich fühle mich unsagbar schlapp.  
Gewohntes macht mir keinen Spaß mehr.  
Ich kann nicht mehr.

Instinktiv sucht man eine Nische, um sich gehen zu lassen.  
Man möchte alles hinter sich lassen, los lassen und einen  
Fluchtort haben.

Rückzug, statt Konfrontation.

Wer am Leben müde geworden ist, braucht jetzt keine Appelle, schon  
gar nicht an die eigene Kraft.

Alte Traditionen verbreiten oft Gift für Lebensmüde mit dummen Sprüchen wie:  
„Lerne zu leiden, ohne zu klagen.“

Oder: „Die Zeit heilt alle Wunden.“

Übrigens

Wenn jemand zu dir sagt:  
„Die Zeit heilt alle Wunden: Hau ihm kräftig eine runter und sag ihm: Ist gleich wieder gut.“

Auf Zukunftsperspektiven anderer, kann man sich in dieser Situation nicht einlassen.

„Wird schon wieder.“ - hilft überhaupt nicht.

## **2. Das Leben finden**

Aber was hilft, das Leben neu zu finden?  
Wie in Lebensmüden Lebenslust wecken?  
Was gibt neue Kraft?  
Was tun, wenn im Tunnel der Hoffnungslosigkeit und Schwermütigkeit kein Ausweg gefunden wird?

Mit diesen Fragen schlage ich die Bibel auf.  
Rezepte finde ich nicht.  
Aber Geschichten:

Jesus erlebt sie.  
Er erzählt mit seinen Jüngern. Ein angesehener Mann in der Synagoge fällt vor Jesus nieder und sagt:  
„Meine einzige Tochter ist soeben gestorben. Komm, lege deine Hand auf sie, dann wird sie wieder lebendig.“  
Jesus steht sofort auf und geht mit ihm mit.  
In dem Moment, schleicht sich eine Frau von hinten an Jesus heran. Sie ist seit 12 Jahren krank. Sie leidet an einer Dauerblutung. Diese Frau berührt Jesus ganz vorsichtig. Sie dachte:  
„Wenn ich nur den Saum seines Gewandes berühre, werde ich gesund.“

Jesus merkt die Berührung, dreht sich um und sieht sie an.  
„Sei getrost meine Tochter“ sagt er zu ihr, „dein Glaube hat dir geholfen.“  
Dann geht er weiter.  
So kommt er in das Haus des Obersten.  
Flötenspieler und Totengesänge beklagen den Tod des Mädchens.

Jesus sagt: „Geht weg, das Mädchen ist nicht tot, sondern es schläft nur.“

Die anderen Leute lachen ihn aus.

Jesus schickt diese Gaffer weg und geht in das Zimmer.

Er ergreift die Hand des Mädchens. Da steht sie auf.

Diese gebrochene Frau und der verzweifelte Vater gehen schwierige Wege. Mit Angst und zitternden Knien suchen sie den Kontakt zu Jesus. Wie viel Überwindungskraft muss das gekostet haben.

Es kostet Überwindung, jemanden zu sagen. „Hilf mir.

Ich kann mir selbst nicht helfen. Mein Leben braucht einen Impuls von außen.

Jetzt beginnt der oftmals lange Weg aus dem Tunnel heraus.

Wer dann nur den langen Weg vor sich sieht verliert schnell den Mut. Deshalb braucht es, kleine Etappen.

### **3. Fünf Etappen ins Leben zurück**

Karikatur: Wir müssten mal wieder zur Kirche ....

Wenn nichts mehr hilft. Gott oder die Kirche vielleicht. Irgendwo muss es doch einen Ausweg geben.

#### **1. Etappe:**

#### **Sag nein zur Hoffnungslosigkeit!**

12 Jahre Krankheit. Alles hat sie versucht. Kein Arzt konnte ihr helfen. Ihre Situation scheint aussichtslos. Was ist ihr geblieben. Ein Funke der Hoffnung. Sie hört von Jesus.

Deshalb:

Suche Auswege aus der Hoffnungslosigkeit.

Das heißt:

Nimm deine Grenzsituation an.

Du musst dich aber nicht mit ihr abfinden, sondern du darfst leben.

Du musst nicht im Tunnel gefangen bleiben.

Du darfst leben!

Du musst den grauen Schleier nicht für immer tragen.

Du darfst leben.

## **2. Etappe**

### **Sag Ja zum Leben!**

Dazu gehört: Schau der bitteren Realität ins Auge.

Alles Kleinreden, macht keinen Sinn.

Dein Zerbruch, die Sinnlosigkeit die du zurzeit siehst, das Leben satt zuhaben, gehört in diesem Moment zu dir.

Der Weg daraus zu kommen, ist lang aber nicht endlos.

Er ist mühsam, aber nicht hoffnungslos.

Er ist schwierig, aber zu bewältigen.

Dieser Weg braucht dein JA zum Leben.

Denn dein Ja zum Leben wurde schon längst vom Ja Gottes bestätigt.

Für Gabi war es völlig klar. Ich liebe dieses Auto und ich gebe es um keinen Preis auf.

Genauso ist für Jesus klar: Ich gebe keinen Menschen auf!

Jesus sieht diese Frau und in ihr, ihre Not. Jesus sieht den Vater und in ihm seine Verzweiflung. Jesus sieht dich und in dir deine Not.

Und genauso sind wir gefordert einander zu sehen.

Auf meine Frage: „Wie geht es dir?“ – antwortete mein Gegenüber.

„Hast du Zeit, dann erzähle ich es dir.“

Gesehenwerden braucht Zuwendung.

Jesus wendet sich der Frau zu, indem er sie ansieht. Er gibt dieser Frau dadurch ihre Würde zurück, als würde sie vom Tod zum Leben zurückkehren.

Jesus gibt unserem Leben den Wert, den wir selbst an uns vermissen.

Du bist angesehen. Es gibt in Jesu Augen keine Wertlosigkeit und somit auch keine Hoffnungslosigkeit für dich.

Das gibt Kraft zur nächsten Etappe.

## **3. Etappe:**

### **Lass dir helfen**

Mir kann ja doch keiner helfen ist die Nische in die wir flüchten wollen.

Jede Nische verschlimmert aber die Situation.

Komm aus deiner Nische und lass dir helfen.

Das taten beide, die mutlose Frau und der verzweifelte Vater.  
Jesus reagiert in beiden Fällen sofort. Die Hilfe die man sich erhofft passiert in deinem Ja zu Leben und in der Hinwendung Jesu. Hilfe muss einem zugesprochen werden.  
Hilfe geht nur durch Zuwendung.

Die Begegnung mit einem Menschen, oder das Gesehenwerden von Jesus Christus ist der rettende Impuls von außen, der mich aus dem Tunnel herausholt. So wie das Seil hier in der Deko.  
Und so wie Jesus aus dem toten Leben zurückholt.

Und:

In der menschlichen Begleitung geschieht Gottes Seelsorge.  
Es geschieht etwas, was man nicht machen kann, sondern was Menschen nur staunen lässt.

#### **4. Etappe:**

**Friss deinen Kummer nicht in dich hinein, sondern schrei ihn heraus!**

Du darfst klagen, Schreien oder auch Gott anklagen.  
Auch das ist Gebet. Mit Gott reden. Ihm sagen, was du nicht verstehst.

GOTT

Wo bist du? Lass mich dich entdecken, deine Kraft spüren.

Wenn es dich gibt - hilf mir!

So macht es der verzweifelte Vater. Er schreit seinen ganzen Kummer Jesus entgegen ohne zu wissen, was daraus wird.

Und doch wird er dabei sehr konkret.

Werde Konkret bei dem Schrei deiner Hilfe.

Aber überlasse ihm auch wie er hilft.

Ein Überlebender einer Schiffskatastrophe hat es so erlebt:

Er rettete sich auf eine unbewohnte Insel.

Dort baute er sich eine kleine Hütte und hatte Mühe mit seinem Leben. Einsamkeit, Angst und Krankheit überfielen ihn.

Immer wieder suchte sein Blick den Horizont nach einem rettenden Schiff ab.

Vergebens. Da betete er zu Gott er solle ihm helfen.

Doch es war ihm als wäre er von Gott und der Welt verlassen und vergessen worden.

Viele Monate vergingen. Irgendwann hatte der Schiffsbrüchige sich mit seiner Situation abgefunden.

Eines Tages war er wieder einmal auf der Suche nach Nahrung im Innern der Insel. Auf dem Rückweg zu seiner Hütte erblickte er schon von weitem Rauch.

Als er näher herankam musste er zu seinem Entsetzen feststellen, wie seine Hütte abbrannte. Alles was ihm geblieben war ist verbrannt.

Da fiel er in absolute Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit.  
„Ist das die Antwort auf meinen Glauben Gott. „ Schrie er in den Himmel.  
Was soll das. Er warf sich in den Sand und weinte.  
Als er endlich das Gesicht hob traute er seinen Augen kaum.

Am Horizont tauchte ein Schiff auf. Es setzte ein Boot aus und holte ihn an Bord.

Überglücklich über seine Rettung drückte er dem Kapitän die Hand und fragte:

Wie haben sie bloß gewusst, dass ich auf der Insel bin.

Das ist ganz einfach sagte der Kapitän.

Wir haben ihre Rauchzeichen gesehen.

Klage und bete und rede mit Freunden oder auch mit einem Seelsorger oder Seelsorgerin über deine Situation damit du neu hoffen kannst.

Traue Jesus Veränderung zu und das in dem Unvermeidbaren, Glück zu entdecken ist.

## **5. Etappe:**

**Glaube, dass bei Jesus Christus nichts unmöglich ist.**

Im Theaterstück hatte Gabi das Vertrauen, dass sie bei Bernd an der richtigen Adresse ist. Sie hatte die Hoffnung, dass dieser Fachmann ihr Auto zu neuem Leben erwecken kann.

Ich glaube, dass das Seil in deinem Lebenstunnel gelegt ist.

Es ist Jesus Christus der auf dich zukommt.

- ein Funke deines Vertrauens reicht aus um deine Hoffnung in Gang zu bringen.
- Ein zaghafter Kontakt zu Jesus reicht aus, um von Jesus berührt zu werden.

- Dein Ja zum Leben und deine konkrete Bitte geben dem Tod keine Chance.
- Jesus sagt: „Ich lebe und ihr sollt auch leben für jetzt und immer.“ Vertraue darauf!

Dieses Vertrauen macht neugierig.  
Und Neugier ist die Lust auf Neues – auf neue Lebenslust.

Amen.