

Predigt: Jahreslosung 2024: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“ (1.Korinther 16,14) von Manfred Rompf, Pfr.i.R., Schliepersberg 9 b, 45257 Essen, mg@manfredrompf.de, www.meditation-essen.de

Liebe Zuhörende!

Hinter uns liegt ein Jahr mit schrecklichen Bildern vom Krieg in der Ukraine und nun auch von Israel und im Gazastreifen und weiteren Grausamkeiten in der Welt. Wie können sich das Menschen nur antun? Wann endlich lernen die Menschen ihre Konflikte und Interessen friedlich zu lösen? Andererseits haben wir Grund dankbar zu sein, dass die Menschen in unserem Land und den Nachbarländern aus den Weltkriegen gelernt haben, nun seit 78 Jahren ohne Krieg zu leben. Aber friedlich miteinander zu leben, ist auch nicht für alle einfach geworden. Viele haben Probleme miteinander in Ehe, Familie, Schule und Beruf. In der Politik und in den sozialen Medien ist der Ton rauer geworden. Meinungen stehen unversöhnlich gegenüber. Es wird nicht nur diskutiert, sondern auch geurteilt, verurteilt und oft beleidigt.

Wie soll das im nächsten Jahr weitergehen? Können wir überhaupt etwas selber ändern und beitragen zu einem friedlicheren Miteinander? Oder sind wir ganz ohnmächtig? Sicher, wir können keine Kriege beenden. Da sind wir ohnmächtig. Aber wir können für friedlicheren Umgang miteinander sorgen. Mahatma Gandhi hat es einmal so formuliert: "die Veränderung sein, die wir uns für die Welt wünschen." (Wiederholen) Es beginnt im Kleinen, im ganz Persönlichen.

Nelson Mandela, als er ins Gefängnis kam, in dem er fast 30 Jahre war, schwor sich gleich zu Beginn, keinen Hass in sich einzulassen. Nur so konnte er dann 30 Jahre später zum Friedenspolitiker und Präsidenten von Südafrika werden.

Die Jahreslosung für 2024 kann uns da ermutigen: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“

Diesen Satz schrieb Paulus an die Korinther in seinem langen 1. Brief. In der Gemeinde gab es etliche Glaubens- und Meinungsverschiedenheiten, dazu Streit. In seinem Brief versucht er zu verstehen, zu klären und zu schlichten. Was Paulus unter Liebe versteht, hat er ausführlich im 13. Kapitel erklärt, aus dem wir eingangs einen Teil gemeinsam gesprochen haben.

Im Griechischen gibt es für Liebe 3 Wörter mit unterschiedlicher Bedeutung: *Philia*, die freundschaftliche Liebe; *Eros*, die erotische, begehrende Liebe und

Agape, die uneigennützig, zwischenmenschliche Liebe. Die Quelle dieser Liebe, der *Agape*, ist für Paulus Gott selber.

So schreibt er an die Römer: „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch die heilige Geistkraft, die uns geschenkt ist.“ (Römer 5,5)

Was Paulus über die Liebe im 13. Kapitel an die Korinther schreibt, ist also eine Beschreibung der Liebe Gottes, wie sie sich in unserem Leben auswirken kann. Hier wird Liebe nicht geboten. Diese Liebe kann man nicht gebieten, sie ist in unserem Herzen. Sie kann einschlafen, sie kann aufgeweckt werden. Sie kann ein Leben lang geübt werden und zu einer Lebenshaltung werden. Genau das meint unsere Jahreslosung: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“

Hören wir noch einmal auf die Beschreibung von Liebe nach Paulus: „Die Liebe hat einen langen Atem, sie ist zuverlässig, sie ist nicht eifersüchtig, sie nimmt sich nicht wichtig. Sie handelt nicht respektlos und sie ist nicht egozentrisch, sie wird nicht jähzornig und nachtragend. Wo Unrecht geschieht, freut sie sich nicht, vielmehr freut sie sich an der Wahrheit und ist ehrlich. Die Liebe ist fähig zu ertragen und zu vertrauen, sie hofft mit Ausdauer.“ – Soweit Paulus –

Doch wenn wir ehrlich sind, dann wissen wir, dass oft nicht nur die Liebe in unserem Herzen Raum hat, sondern da kann auch Ärger, Wut, Zorn und Hass aufsteigen. Das dürfen wir nicht verdrängen, sonst wird es am Ende noch schlimmer. Wir müssen solche Gefühle ernst nehmen und ihnen auf den Grund gehen, um sie abzubauen zu können. Vielleicht kann es helfen, sich in die Lage dessen zu versetzen, der durch seine Worte oder Handlungen solche Gefühle bei uns ausgelöst hat. Dann können Gespräche, wenn sie möglich sind, helfen. Gebet und Meditation können helfen, solche Gefühle schon mal etwas herunterzufahren und Gedanken und Gefühlen des Friedens und des Mitgefühls Raum zu geben.

Zu den miteinander streitenden Gefühlen gibt es eine anschauliche Geschichte von einem Indianerhäuptling, der seinem Sohn erzählt von 2 Wölfen:

„Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut. Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden,

Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“ Der Sohn fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“ Der Häuptling antwortet ihm: „Der, den du fütterst.““

Wir haben also Einfluss auf unsere Gefühle. Wir können die einen verhungern lassen und die anderen nähren, damit sie wachsen und unser Leben bestimmen. Glücklich können wir nicht mit Hass leben, sondern nur mit Liebe. Darum ist es für uns selber wichtig, die Liebe in uns wachsen zu lassen.

Dazu ist es gut, 1. sich gewiss zu machen: Ich bin von der göttlichen Wirklichkeit geliebt und angenommen und 2. so kann ich mich selber lieben und annehmen und 3. So kann ich auch andere lieben und wertschätzen, denn sie sind wie ich von Gott geliebt.

Dazu kann uns auch die Jahreslosung ermutigen: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“

Das „Alles“ ist wohl ein bisschen zu viel verlangt. Es wird uns nicht immer gelingen. Da sollten wir ehrlich sein. Wir werden auch an einander schuldig werden. Aber da gibt es Vergebung und Versöhnung. Wir sollten uns da nicht unter Leistungsdruck stellen. Das passt nicht zur Liebe, die aus dem Inneren kommt. Aber wir können mit guten Gedanken, Gebeten und Meditation unser Innerstes, unsere Seele motivieren. Darum lade ich Sie/Euch nach einigen Tönen Musik zu einer geführten Meditation der Liebe und Güte ein. So können wir in das Neue Jahr gehen mit unserer Jahreslosung als Ermutigung: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“

Ich wünsche Ihnen und Euch für das Jahr 2024 ganz viel Liebe. Amen

Meditation der Liebe und Güte

Die Worte, die ich sage, sind Angebote, sie können entsprechend verändert werden.

Klangschale

Ich setze mich so, dass ich 10 Minuten so still-sitzen kann. Ich bin ganz wach und aufmerksam da. Ich spüre mit den Füßen den Boden und nehme die Sitzfläche wahr. Ich spüre, ich habe Halt und eine Basis – ich spüre wie aus dieser Basis mein Körper sich Wirbel für Wirbel aufbaut. - Auch der Kopf ist im Lot – nicht geneigt und nicht hochgezogen. Die Schultern und die Zunge können locker sein. So kann ich loslassen und ganz gelassen da sein. –

Ich nehme den Atem wahr, wie er kommt und geht. – Ich lasse mich vom Atem in die Stille führen. - Nun

kann ich mir denkend sagen: Ich bin von der einen Wirklichkeit, von Gott, geliebt und angenommen, so wie ich bin und mich verändern werde. - Das kann ich einige Male wiederholen. - So kann ich mich selber lieben und glücklich sein bis ins Innerste der Seele. Das kann ich einige Male wiederholen. Ich lasse den Atem kommen und gehen. –

Nun stelle ich mir einen Menschen vor, der mir nahe steht und den ich mag. Ich lasse das Bild dieses Menschen vor meinen Augen auftauchen. Ich versuche mich zu erinnern, wann mir dieser Mensch zum ersten Mal begegnet ist. – Wie war das damals? – Welche Gefühle hatte ich? – Welche Gedanken? Welche Worte haben wir gewechselt? – Was fällt mir sonst noch ein? - Was weiß ich aus seiner Vergangenheit? Kann mir das helfen ihn besser zu verstehen, dass er so geworden ist? Ich lasse die Zeit seit wir uns kennen an mir vorüberziehen. - Was möchte ich davon behalten? – Was möchte ich loslassen? Was vielleicht verzeihen? Möchte ich mir jetzt etwas vornehmen, das ich diesem Menschen sagen möchte? Wenn es mir möglich ist so wünsche ich nun dieser Person: Möge sie sich von der einen Wirklichkeit, von Gott, geliebt und angenommen erleben. - Das kann ich einige Male wiederholen. - Möge sie gesund, friedvoll und glücklich sein bis in Innerste der Seele. - Das kann ich einige Male wiederholen. - Damit verabschiede ich mich von dieser Person für diese Meditationszeit. Ich kehre zu mir zurück und spüre mich in meiner Haut und mit meinem Körper auf meinem Sitzplatz. Ich nehme den Atem wahr, wie er kommt und geht.

Nun kann ich mir weitere Menschen, mit denen ich zusammenlebe vorstellen – jetzt nur kurz, ein andermal länger, wenn ich will. Auch ihnen wünsche ich: Mögen sie gesund, friedvoll und glücklich sein bis in Innerste der Seele. - Stille -- -

Zum Abschluss tönen wir auf Schalom. Damit wünschen und erbitten wir für uns selbst und für alle Menschen: Mögen wir und sie voll Liebe sein, gesund, friedvoll und glücklich. Dazu können wir die Hände geöffnet auf die Oberschenkel legen und tönen: Schalom, (jede/r in ihrer und seiner Tonlage im eigenen Atemrhythmus).

Klangschale