

Die Radiopredigten

Auf DRS 2 und DRS Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Ruedi Heinzer, evangelisch-reformiert

28. Juni 2009

Lose Zügel

Römerbrief 13,11-14

Grüss Gott, liebe Gemeinde am Radio.

am Festakt zum Calvin-Jubiläum sagte Bundesrat Leuenberger: „Zügellosigkeit herrscht überall. Wir haben den Respekt vor der Natur vergessen und die Solidarität zu den Ärmsten verdrängt. Wir haben das Mass der Freiheit verloren.“ „Masslosigkeit“ oder „Unmässigkeit“ war früher eine so genannte „Todsünde“. Paulus warnte die Gemeinde in Rom davor, mit Worten, die dann 400 Jahre später den Kirchenvater Augustin aus tiefer Depression aufwecken sollten, wie dieser berichtet: „Nach diesen Worten brauchte ich nicht weiter zu lesen, klares Licht durchflutete mein Herz und alles Dunkel des Zweifels lichtete sich.“ Hören wir Paulus in Römer 13.

„Achtet auf die Zeitansage: Die Stunde ist gekommen, aufzustehen vom Schlaf. Die Nacht ist fortgeschritten, der Tag ist nahe. Das Heil ist heute näher als seinerzeit, da wir zum Glauben kamen. Laßt uns darum ablegen die Werke der Finsternis und aufnehmen die Waffen des Lichts. Wir wollen doch ehrenhaft leben wie am hellen Tag, ohne maßloses Essen und Trinken, ohne Zuchtlosigkeit und Ausschweifung, ohne Streit und Eifersucht. Bekleidet euch mit dem Meister Jesus Christus, und sorgt so für euren Leib, dass die Gier nicht erwacht.“

Masslosigkeit ist die Falle des Wohlstands, die klassische Versuchung der Überflusgesellschaft. Masslos ist das Freizeitangebot. Immer massloser der Sport, denken Sie nur, mit welchen Unsummen ein Spitzensportler überhäuft wird. Masslos das Angebot im Supermarkt: 30 Sorten Brot, 35 Sorten Bier, 100 Sorten Schokolade, 150 Sorten Brotaufstriche. Nun ist ja mein Problem nicht die Masslosigkeit des Angebots. Sie führt mich zwar in Versuchung, aber ich könnte ja mit Mass auswählen, was mir gut tut, und den

Rest fröhlich sein lassen. Ich bin das Problem. Wenn ich mich im Griff hätte, würde ich nicht in die Falle der Masslosigkeit tappen; die „Todsünde“ der Unmässigkeit wäre kein Thema. „Todsünde“ wurde im Volksmund ein Benehmen genannt, das jemanden ungebremst in die Hölle brachte. Ein Massloser, hiess es, müsse einst in alle Ewigkeit Kröten und Schlangen fressen. Was die Höllenstrafen anbelangt, hatte man früher eine blühende Fantasie. Heute kann ich mich als Pfarrer bequem zurücklehnen. Die Strafpredigt halten heute nämlich die Wissenschaftler. Sie machen das gut. Sie verlegen die Strafe nicht ins Jenseits. Gott strafe sofort hienieden, sagen sie. Die Strafe für Masslosigkeit im Essen sei Diabetes, Bluthochdruck, Kreislaufstörung, Herzinfarkt und Fettleibigkeit. Masslosigkeit auf andern Gebieten werde bestraft mit Stress, Burnout, Depression. Immer führt Masslosigkeit also zu gefährlichen Störungen des Lebens. „Todsünde“ ist demnach gar nicht so weit daneben.

Nun interessiert mich aber die Frage: Hilft einem der Glaube, das gute Mass zu finden und zu halten? Die Religion wusste schon immer, dass Masslosigkeit gefährlich ist. Darum gab es regelmässige Fastenzeiten. Aber 1522 haben Zwinglis Leute in der Fastenzeit ostentativ Wurst gefressen und das Fasten madig gemacht. Sie haben es wohl gut gemeint, aber vielleicht nicht ganz alles begriffen. Fastenzeiten wären in der Tat ein probates Mittel gegen Masslosigkeit. Aber als Regulativ für die ganze Gesellschaft sind sie leider unwiederbringlich verdunstet. Man kann sie für sich selber neu entdecken, das ist durchaus zu empfehlen. Aber es ist schwierig, wenn nicht alle ringsum mitfasten.

Hat der Glaube mehr zu bieten als die Wissenschaft? Auf den ersten Blick nicht. Auch Paulus verlegt sich aufs Mahnen: „Wir wollen doch ehrenhaft leben wie am hellen Tag, ohne maßloses Essen und Trinken.“ Ja wollen tun wir vielleicht schon, aber können tun wir nicht! Was nützt es, zu mehr Selbstdisziplin aufzurufen und schlimme Folgen wie den Teufel an die Wand zu malen? Freilich, manchmal scheint Selbstdisziplin tatsächlich zu nützen. Hie und da höre ich sagenhafte Geschichten, zum Beispiel: „In sechs Monaten 20 Kilo abgenommen. „F.d.H.“. Man muss halt nur wollen.“ Ich verneige mich tief vor so viel Willenskraft. Ist ja toll! Muss man nur richtig wollen, dann klappts? Bei mir leider nicht, und bei vielen andern offensichtlich auch nicht. In Deutschland seien rund 60% der Erwachsenen und schon ein Drittel der Kinder, die in die Schule kommen, übergewichtig. Die Mageren sollen mir nun nicht kommen und sagen, den Dicken fehle es nur am Willen. So kann nur reden, wer von unserem Innenleben keine Ahnung hat.

Mass halten ist leider nicht nur eine Frage des Willens. Schauen Sie, noch unsere Grosseltern schufteten im Schweisse ihres Angesichts, damit alle einigermassen genug zu essen bekamen. So war es über Jahrtausende, ausser bei wenigen Superreichen. Und heute sollen wir im Westen plötzlich das Gegenteil können, nämlich Mass halten und verzichten in einem nie da gewesenen, verführerischen Überfluss?! Wo hätten wir das lernen sollen?

Wir haben Programme in unserem Betriebssystem, die unbewusst und automatisch ablaufen. Sie bringen uns dazu, Kalorien zu hamstern; denn bisher war das lebensnotwendig. Sie bringen uns dazu, unendlich zu wiederholen, was uns ein kleines Glücksgefühl vermittelt, bei mir etwa ein Nussgipfel. Da müsste ich mit viel Anstrengung und kompliziertem Denken ankämpfen gegen das Programm in meiner Tiefe und ihm beibringen, der Preis für dieses dumme kleine Glück sei zu hoch. Wenn ich aber müde bin, schaff ich das nicht. Und vermutlich versteht mein unbewusstes Programm eh kein Deutsch.

Was meinte denn Jesus, als er sagte: „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“? Warum lehrte er, täglich zu beten: „Führe uns nicht in Versuchung“? In diesem Konflikt zwischen Kopf und Bauch haben wir es mit übermächtigen Kräften zu tun, die unserem Willen selten gehorchen. Es genügt eben meistens nicht, sich am Riemen zu reissen und den so genannten inneren Schweinehund zu bekämpfen; im Gegenteil.

Wir haben es mit uralten, mächtigen Trieben zu tun, die uns bis jetzt am Leben erhielten. Erstens verdienen sie die Beleidigung „Schweinehund“ nicht, und zweitens gibt man ihnen nur mehr Energie, wenn man die Aufmerksamkeit auf sie richtet und sie direkt bekämpft. Wir müssen versuchen, diese inneren Kräfte zu Freunden zu machen! Dazu sagt Paulus: „Sorgt so für euren Leib, dass die Gier nicht erwacht.“ Dafür sorgen, dass unsere Natur bekommt, was sie braucht: Freude, Begeisterung, genug Schlaf, Bewegung, frische Luft – und ja, auch die kleinen Glücksgefühle! Wenn unser Leib kriegt, was er braucht, muss er vielleicht das läppische Nussgipfelglück nicht auch noch haben. Nietzsche sagt: „Die Mutter der Masslosigkeit ist nicht die Freude, sondern die Freudlosigkeit.“ Ein freudloses Leben macht gierig nach billigen Glücksmomenten. Innere Leere will kompensiert werden. Wenn wir uns sehnen nach Erfüllung und innerem Feuer, suchen wir gern aussen, was innen fehlt. Und weil das kleine äusserliche Glück nur ganz kurz anhält, wiederholen wir es, dann verlieren wir das Mass und die so wichtige Fähigkeit aufzuhören, wenn es noch schön ist. „Sorgt so für euren Leib, dass die Gier nicht erwacht.“ Das heisst, nach innen fragen: Was

vermissest du, dass du so masslos bist? Was kann ich dir geben, damit du Mass hältst mit dem Zeug, das nur unglücklich macht - und dick?

Das andere Wort des Apostels tönt ja rätselhaft: „Bekleidet euch mit dem Meister Jesus Christus.“ Wie wenn Christus ein Überkleid wäre oder eine Uniform! Der Vergleich ist interessant. Ziehe ich ein Arbeitskleid an, so ändert sich mein Selbstverständnis. Jetzt bin ich für die Firma unterwegs, ich bin im Dienst, ich bin nun nicht nur der, welcher sich in Finken auf dem Sofa räkelt. Ziehe ich Christus an, so mache ich mir meinen Auftrag bewusst. Ich bin auf der Welt, um zu lieben, um Frieden zu schaffen, um die Welt zu verschönern für Mensch und Tier. Ich bin da, um mein Leben einzusetzen und hinzugeben, wie Christus sein Leben eingesetzt hat in der Liebe. Das ergibt eine Änderung in meiner Lebensausrichtung. Normalerweise frage ich ständig: „Was könnte ich noch Angenehmes geniessen?“ Mit dieser Fragestellung lande ich aber leicht in der Masslosigkeit. Wenn ich jedoch Christus anziehe, frage ich: „Was kann ich jetzt tun, um die Welt schön zu machen, um das Reich Gottes zu bauen?“ Das ergibt ein anderes Grund-Interesse. Die Genüsse stehen nicht mehr im Vordergrund. Das hilft, Mass zu halten.

Ich glaube allerdings kaum, dass eine Änderung des Grund-Interesses jemanden gleich völlig befreit von Unmässigkeit oder gar Sucht. So einfach ist es selten. Aber ich glaube schon, dass wir der Masslosigkeit nicht Herr werden, ohne eine klare Vorstellung davon, wozu wir auf dieser Welt sind. Innere Leere führt zu äusserer Masslosigkeit. Innen müssen wir ansetzen. Dazu braucht es Religion. Sie hat bei uns zwar keine äusseren Regeln mehr gegen die Masslosigkeit; aber sie vermittelt eine innere Haltung, die der Unmässigkeit den Boden entzieht, und zwar da, wo sie entspringt, in der Seele. Das braucht Zeit. Inzwischen danken wir Gott, dass er uns in Christus auch Todsünden vergibt, und versuchen, bewusst und mit Danksagung zu geniessen. Amen.

Ruedi Heinzer
General-Guisan-Str. 17, 3700 Spiez
ruedi.heinzer@radiopredigt.ch

Auf DRS 2 und auf DRS Musikwelle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)