

Predigt am 11.8.2024 zu Gal 2,19-21
Johanneskirche Künzelsau

Gal 2,19-21

19 Denn ich bin durchs Gesetz dem Gesetz gestorben, damit ich Gott lebe.

Ich bin mit Christus gekreuzigt.

20 Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir. Denn was ich jetzt lebe im Fleisch, das lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt hat und sich selbst für mich dahingegeben.

21 Ich werfe nicht weg die Gnade Gottes; denn wenn durch das Gesetz die Gerechtigkeit kommt, so ist Christus vergeblich gestorben.

Liebe Schwestern und Brüder,
liebe Gemeinde,

ob jung, junggeblieben oder alt: Davor ist heute kaum eine oder einer mehr gefeit. Egal in welcher Lebenszeit wir uns auch befinden: Von diesem Trend kommt keine und keiner von uns ganz los. Das gehört zu unserer Zeit hinzu, in der Bilder von jede und jedem verfügbar sind.

Ich meine den Trend, möglichst viel aus sich und seinem Leben herausholen zu wollen oder besser: zu müssen, um gut dazustehen. Früher gab es den Trimm-Dich-Pfad im Wald, um fit zu bleiben. Das aber ist alter Schnee von gestern. Heute gibt es für jede Gelegenheit einen Coach. Es gibt jede Menge Formen von Diäten. Die Prinzipien der Natur sollen erfolgreich genutzt werden: das Licht, die Kühle, das Wasser. Und das alles wird dann mit neuen Namen versehen: Zum Beispiel für das letzte den Modebegriff „Biohacking“. Ob Coaching, Biohacking, Diäten oder Meditation – immer geht es um eine Form von Selbstoptimierung. Ich muss besser werden. Ich muss mehr aus meinem Leben herausholen. Ansonsten stehe ich nicht gut genug da im Leben.

Das betrifft die jungen Menschen, die sich vergleichen mit den Darstellungen von jungen Leuten, die sie im Netz finden. Das betrifft diejenigen, die im Beruf stehen und möglichst erfolgreich sein wollen oder meinen zu müssen. Das betrifft die Älteren unter uns, denen das Bild von fitten Alten vor Augen geführt wird. Wo wir auch hinsehen: Überall geht es um Selbstoptimierung. Das ist ein Trend unserer Zeit.

Natürlich: Sich weiterentwickeln – das ist normal und gut so. Nicht stehen bleiben beim Gewohnten: wunderbar! Aber auf die Spitze getrieben und verbunden mit einem Zwang, so und so sein zu müssen, um gut dazustehen, das ist nicht gesund.

Wie kommen wir aus dieser Selbstoptimierungs-Tretmühle heraus? Den Predigtabschnitt für diesen Sonntag möchte ich danach befragen und Ihnen die Anregungen und Lebenstipps, die sich daraus ergeben, vor Augen führen.

Hören Sie auf Worte des Apostels Paulus aus dem Galaterbrief:

Gal 2,19-21

Wie können wir diesem Trend unserer Zeit so begrenzen, dass es uns gut geht? Wie können wir dem Trend zur Selbstoptimierung begegnen? Vier Anregungen kann ich den Worten des Apostels Paulus entnehmen.

Erstens: „Christus lebt in mir“ – oder: Mich auf das Wichtige besinnen!

In der Vielzahl dessen, was wir alles machen können, in der unübersehbaren Vielzahl dessen, wo wir noch besser werden können, kommt es doch darauf an, dass ich weiß, was zu mir passt. Sich auf das für mich Wichtige besinnen, darauf kommt es an. Es muss etwas in mir leben, damit es mir gut geht.

In Jesus steht uns vor Augen, was für unser Leben gut ist: Menschlichkeit zeigen. Jeden Menschen lieben, wie immer er auch seinen Weg gegangen ist. Keinen Menschen verdammen. Nie, niemals! Jedem Menschen die Möglichkeit unterstellen, dass sie oder er sich ändern kann. Verzeihen können. Vergessen, was hinter uns liegt. Neues beginnen.

Das verheißt Jesus Christus: Wenn diese Haltung in mir lebt, wenn wir uns darauf besinnen, dann geht es unserer Umgebung und auch uns gut. Solche Lebensqualitäten Raum geben – darauf kommt es an. „Christus lebt in mir“ – nicht die Leistung und das Immer-besser-Werden.

Sich auf solche Lebensqualitäten besinnen, die Jesus Christus gelebt hat, das kann uns davor bewahren, in die Selbstoptimierungs-Tretmühle zu geraten.

Zweitens: „Der mich geliebt hat“ – oder: Den Blickwinkel ändern!

Sich ständig verbessern: Dieser Trend setzt den Blickwinkel des Defizits voraus: Ich bin nicht vollständig, ich bin nicht gut genug im Vergleich mit dem und jenen, ich habe hier und dort versagt, dies und jenes kann ich mir nicht verzeihen – und so weiter. Dieser Blickwinkel auf das Fehlende, das Versammelte, das Defizitäre lässt alles im schlechten Licht erscheinen.

In Jesus Christus wird mir ein anderer Blick angeboten: „Der mich geliebt hat“ nämlich. Der mir vergeben hat. Der mich gewürdigt hat und noch würdigt. Der

mein Leben und meine Fähigkeiten braucht, damit Gottes Reich Wirklichkeit wird auf Erden. Der mein Kreisen um mich selbst heilsam durchbricht und mich somit auch kräftig durchschütteln kann. Eben: „Der mich gelebt hat“.

Wer den Blickwinkel Jesu einnimmt, der spürt auch in aller Freiheit, was wachsen kann und was an Bedeutung abnehmen soll.

Drittens: „Ich werfe nicht weg die Gnade Gottes“ – oder: Gelassenheit statt Perfektionismus leben!

Perfekt sein zu wollen, besonders gut sein zu wollen oder zu müssen – das ist für viele von uns heute zu einem echten Problem geworden. Dabei bleibt eines auf der Strecke: Dass ich gnädig mit meinen Mitmenschen und auch mit mir umgehe.

Wenn ich in Jesus Christus geliebt bin, wenn ich diesen anderen Blickwinkel einnehme, dann darf ich wissen: Die Gnade Gottes, die gute Seite Gottes, sie gilt auch mir. Diese gute Seite Gottes, die mir zugewandt ist, ist ein wunderbares Lebensgeschenk. Und sie brauche ich nicht zu Seite legen – als wenn sie nur für Ausnahmefälle gelten würde. Nein, sie gilt grundsätzlich und generell für mein Leben.

Wer das in seinem Leben spürt, der kann gelassener mit sich und seinen Möglichkeiten umgehen. Es wird nicht alles gelingen. Wie sollte es auch? Das heißt es: Ich werfe die Gnade Gottes nicht achtlos aus dem Fenster! Nein, ich bin dankbar dafür, damit ich gelassener und damit auch gesünder durchs Leben gehen kann.

Viertens: „Christus“ ist nicht „vergeblich gestorben“ – oder: Gewohnheiten ändern!

Wenn es darum geht, gelassener und gesammelter durch den Tag zu gehen, dann macht es keinen Sinn, sich dauernd fertig zu machen. „Er hat mich geliebt!“ Das heißt aber nicht, dass alles so bleiben soll und muss, wie es ist. Es gibt eine Menge an Gewohnheiten, die der Welt, die den Menschen, mit denen ich es tun habe, die mir nicht guttun.

Christus ist nicht vergeblich gestorben. Christus hat nicht umsonst den Tod durchlitten. Christus hat sich nicht vergeblich den Feindschaften dieser Welt gestellt. Er ist diesen Weg gegangen, damit wir immer wieder auf andere Wege kommen und Altes hinter uns lassen können.

Christus ist nicht vergeblich gestorben – er ist für mich diesen Weg gegangen, damit ich alten, überkommenen, überholten, schädlichen Gewohnheiten den Abschied gebe. Damit diese Erde dem Kommen seines Gottesreiches ein Stück, ein kleines Stück näherkommt. Mit Jesus Christus gehen wir in einen Prozess der

Veränderung hinein, und das dient dem Heil dieser Welt – und nicht dem Verlangen, mich selbst fertig zu machen. Davor wird er uns schon bewahren.

Vier Anregungen gegen eine Selbstoptimierungs-Tretmühle: Erstens: „Christus lebt in mir“ – oder: Mich auf das Wichtige besinnen! Zweitens: „Der mich geliebt hat“ – oder: Den Blickwinkel ändern! Drittens: „Ich werfe nicht weg die Gnade Gottes“ – oder: Gelassenheit statt Perfektionismus leben! Viertens: „Christus“ ist nicht „vergeblich gestorben“ – oder: Gewohnheiten ändern!

Ich wünsche Ihnen sehr, dass Sie in diesem Sinne auf dem Weg mit Jesus Christus immer wieder Frieden mit sich und der Welt finden – und darin auch zufrieden sind oder zufriedener werden. Gott schenke es Ihnen! Amen.