

## Predigt

Zweifel, Substantiv [der]

Bedenken, schwankende Ungewissheit, ob jemandem, jemandes Äußerung zu glauben ist, ob ein Vorgehen, eine Handlung richtig und gut ist, ob etwas gelingen kann o. Ä.

Wahrscheinlich kennt jeder die Bibelstelle, in der Maria ein Engel erscheint und ihr mitteilt, dass sie Gottes Sohn gebären soll. Habt ihr euch schon mal gefragt, wie sie sich dabei gefühlt haben muss? Eine Frau in dieser Zeit. Jung, unverheiratet, schwanger mit Gottes Sohn. Eine Frau, die im schlimmsten Fall mit einer Steinigung rechnen muss. Vermutlich hat sie sich noch nicht dazu bereit gefühlt ein Kind zu bekommen. Geschweige denn den Sohn Gottes. Was für eine Aufgabe für ein einfaches junges Mädchen. Wir können das, was Maria in diesem Moment gefühlt hat wohl gar nicht nachvollziehen. Niemand von uns wird je in ihrer Lage sein.

Und doch....

Und doch kennen wir alle das Gefühl von Zweifel. Selbstzweifel. Sie entstehen, weil wir nachdenken, überdenken. Was denken die anderen? Über mich. Über das was ich mache. Ist das genug? Bin ich genug?

Und dann sind sie gefallen.

Ins Dunkle, ins Ungewisse, in ein tiefes Loch aus Angst, Wut, Erwartungen, Vergleichen, Unsicherheiten, Zweifel. So viele von uns kennen diesen Fall - die Selbstzweifel zerren, verhindern, drücken, ziehen, stossen und lassen oft nicht eher los, bis wir am Boden sind. Und dabei machen sie vor niemandem Halt. Alter, Status, Geschlecht, Ausbildung, Familienstand, Vergangenheit – von nichts und niemandem lassen sich Selbstzweifel beeindrucken. Manchmal sind sie dauerhaft präsent, manchmal überfallen sie uns scheinbar grundlos oder waren für eine Zeit lang verschwunden und tauchen dann plötzlich wieder auf. Und erwischen uns mit voller Wucht. Dann wackelt auch das stärkste Selbstbewusstsein, es kann unsere Freude an etwas unterdrücken, den Spass zerstören. Uns einsam werden lassen oder ganz klein.

Und dann bin ich gefallen...

Ich möchte dieses „Fallen“ mal aus unterschiedlichen Perspektiven etwas genauer betrachten.

Perspektive 1:

Was ist denn die Kraft die hinter einem Fall steht? Was ist das Positive daran in einer Welt in der das Gesetz der Polarität herrscht, hat ALLES immer zwei Seiten. Also schauen wir auf die andere Seite. Wir fallen und durch das Fallen haben wir überhaupt erst die Möglichkeit, wieder aufzustehen. Nur durch das Aufstehen erkennen wir, welche Kraft in uns steckt. Den Lebenswillen, Mut und die Möglichkeit, die wir Menschen haben, ständig und immer zu wachsen. Kleine Kinder fallen beim Laufen lernen ständig hin. Würden sie nach dem dritten mal aufgeben und sagen: och das ist nichts für mich, ich bleibe beim Krabbeln, würde unsere Welt ganz anders aussehen. Aber so ist es nicht! Ohne dass kleine Kinder wissen, wie oft sie noch fallen werden, bis sie sicher stehen, versuchen sie es immer und immer wieder. Ihr Fokus liegt gar nicht bei dem Fall, Ihr Fokus liegt auf ihrem Ziel. darauf, wo sie hinwollen: das Laufen lernen! Und so ist es bei uns auch. Wir fallen - aber wir stehen tausende Male auch wieder auf. Manchmal sofort, manchmal braucht es seine Zeit ...

Wenn man es so betrachtet, könnte man also sagen:

Wir fallen - um wieder aufzustehen. Um das Wunder des Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen zu erleben und daran zu wachsen.

Perspektive 2:

Ich bin gefallen - und mir hat jemand aufgeholfen.

Auch das kennen wir alle. Wir fühlen uns mutterseelenallein, wir sind hoffnungslos, überfordert, ängstlich und glauben nicht daran, dass wir alleine wieder aufstehen können: und dann ist da diese Hand, die uns wieder aufhilft. Die auf uns vertraut, die uns unterstützt oder einfach nur hält und den Schmerz mit uns teilt. Ich bin der Überzeugung, dass Gott uns diese Menschen schickt. Immer den richtigen Menschen zur richtigen Zeit. Manchmal gelingt es mir erst im Nachhinein, das zu sehen und zu erkennen: wie Gott in meinem Leben durch andere Menschen oder auch Worte, Texte, Lieder, Bilder gewirkt hat. Und ich kann versuchen, einen Schritt zurück zu treten, meine Situation, mein Sein von AUSSEN zu betrachten. Dann sehe ich vielleicht, dass da nichts dem Zufall überlassen war. Und erkenne auch, dass ich Gottes Plan nicht immer verstehen kann - nur dass ich darauf vertrauen darf, dass er es gut mit mir meint. IMMER.

Und noch ein Gedanke: fallen und aufhelfen:

Sei DU ruhig auch derjenige, der aufhilft. Der anderen seine Hand entgegenstreckt. Wenn du auf dein bisheriges Leben zurückschaust und auf die Momente, in denen dir jemand aufgeholfen hat - und du dich nochmal da hineinfühlst - was es für dich bedeutet hat, dass jemand dich

nicht alleine gelassen hat, dann spürst du, dass auch DU diese Person für Andere sein kannst. Und manchmal müssen es noch nicht mal schwierige Situationen sein. Ein ehrlich gemeintes Kompliment, ein Lächeln, ein Dankeschön, dein aufmerksames Sein - all das kann eine grosse Bedeutung haben für andere. Wir haben für euch genau dazu auch etwas vorbereitet. Das bekommt ihr am Ende des Gottesdienstes.

Und schließlich Perspektive 3:

Und dann habe ich mich fallen LASSEN ....

Es gibt Momente, da ist in unseren Köpfen Chaos, da ist unser Herz verdunkelt und unsere Seele schreit und weint. Es gibt Momente, da kann niemand von Außen an uns herankommen, da schaffe ich es auch nicht selber, mich von Außen zu betrachten. Der Sturm im Innen und Außen tobt zu sehr. Oder wir sind so absolut überfordert, alles ist uns viel zu viel, kein klarer Gedanke mehr möglich, wir fühlen uns eingesperrt oder festgezurr. Die Gedanken ziehen uns runter. Die Selbstzweifel haben das Schiff erobert. Es gibt Momente, in denen ich für mich selber keine Lösung sehen kann. Dann haben wir eine Möglichkeit: die Möglichkeit, vollkommen ins Vertrauen zu gehen, Gott zu sagen, wie es um uns steht und uns fallen lassen - in seine starke und schützende Hand. Er hat dann die Kraft die mir fehlt. Er hat dann die Weisheit und den Durchblick und wird mich ein Stückchen des Weges tragen. Bis ich wieder selber Boden unter den Füßen spüre und weitergehen kann.

Ich lasse mich fallen - und übe mich in Vertrauen. Das darf auch wachsen und muss nicht beim ersten oder jedes Mal sofort klappen. Ich darf gewiss sein, dass Gott immer bereit ist, mich aufzufangen. Und bei jedem einzelnen Mal, wo wir das erleben dürfen, wächst das

- \* Vertrauen,
- \* wächst unsere Zuversicht,
- \* unser Mut und
- \* unsere Hoffnung - und damit ausgestattet, gehen wir, vermutlich wie Maria, den Selbstzweifeln gestärkt entgegen.

Gott, Substantiv, der  
meine Burg, mein Fels, meine Zuversicht.  
AMEN