

Predigt 12.02.2023, Greifendorf, Marbach

Text: Galater 5,23 - Sanftmut

Beziehungen gelingen nicht einfach so. Ich möchte heute über einen entscheidenden Faktor für eine gelingende Beziehung sprechen - die Sanftmut. Ich möchte mit euch drei Schritte gehen, um Sanftmut besser zu verstehen.

1. Falsche Vorstellungen über Sanftmut erkennen

Ich habe vor Jahren ein Buch gelesen über den Weg zu einer neuen Männlichkeit. Der Autor schreibt darin: *Ein Mann ist in seinem tiefsten Innern kühn, leidenschaftlich und wild.*

Ich habe zwei Söhne und bin selber ein Mann. Genau das kann ich bestätigen. Irgendwie steckt das in uns drin. Fragt mal Väter von Söhnen: Das schönste für sie ist, wenn sie sich mit ihrem Papa raufen können. Und dann kommen wir Christen und sagen ihnen: Seid nette Jungs! Seid sanftmütig! Macht Strickkurse!

Ich übertreibe jetzt vielleicht etwas, aber ich habe bei der Vorbereitung gemerkt: Irgendwas in mir sträubt sich hier. So will ich auf keinen Fall sanftmütig sein! Also: Immer gedämpft reden, keine Grenzen setzen, alles mit mir machen lassen, alles verstehen usw.

Ich halte das für eine falsche Vorstellung. Jesus hat so nicht gelebt. Und er war kein Weichling. Das führt uns zum zweiten Schritt, um Sanftmut besser verstehen zu können.

2. Von Jesus lernen, was Sanftmut wirklich ist

Ich möchte als zweiten Schritt sehen, wie Jesus Sanftmut gelebt hat. Er selber sagt über sich: *Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig*. Wir können also am Leben von Jesus lernen, was Sanftmut wirklich ist.

a) *Sanftmut nicht mit Schwäche verwechseln*

Als erstes müssen wir uns vor Augen halten, wer Jesus ist. Jesus bedroht z. B. den Wind und die Wellen. Jesus heilt kranke Menschen von Krankheiten, die auch heute noch gefährlich oder tödlich sind. Er erweckt mehrere Menschen vom Tod wieder zum Leben. Er treibt Dämonen aus. Das alles zeigt in unserem Zusammenhang vor allem eines: Jesus ist nicht schwach. Er ist die Stärke in Person.

Was können wir daraus lernen zum Thema *Sanftmut*? Jesus ist sanftmütig, weil er sich dafür entscheidet. Wir dürfen Sanftmut nicht mit Schwäche verwechseln! Jesus war vieles. Aber er war auf keinen Fall ein harmloser netter Kerl, der niemandem wehtut.

Wenn Jesus der Löwe von Juda ist, warum sollten dann seine Nachfolger nur Stubentiger sein? Ich gehe sogar soweit: Bevor wir wirklich sanftmütig sein können, müssen wir erst unsere Stärke kennen lernen! Kann es sein, dass du höflich, selbstbeherrscht, wohlgezogen bist, aber in Wirklichkeit ist es Schwäche? Folgenden Satz habe ich mal gelesen: *Man kann keine andere Wange hinhalten, wenn man sich nicht zuvor wieder aufgerappelt hat*. Also, wir dürfen Sanftmut nicht mit Schwäche verwechseln!

b) *Ein weites Herz für Sünder*

Wie hat Jesus Sanftmut gelebt? Am deutlichsten wird das an seinem Umgang mit Menschen. Wie geht er mit Menschen um? Das hängt von den Umständen ab.

Mit kranken Menschen oder mit armen Menschen oder mit Menschen, die offensichtlich gesündigt hatten, ging Jesus sanftmütig um.

Eine meiner Lieblingsgeschichten dazu ist die geplante Steinigung einer Frau, die beim Ehebruch erwischt wurde. Ich will sie kurz erzählen. Die Geschichte spricht für sich selber:

Eine Frau, so wird berichtet, wird also beim Ehebruch erwischt und soll gesteinigt werden. So verlangt es das Gesetz. Die Menge zerrt die Frau zu Jesus. Er soll was dazu sagen. Seine Antwort: *Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.* Als alle weg sind fragt er sie: *Hat dich niemand verurteilt. Dann tue ich es auch nicht. Geh und sündige hinfort nicht mehr.* Diese Geschichte ist nur ein Beispiel unter vielen.

c) Ein deutliches Wort im Konflikt

Aber zu den Pharisäern, den Selbstgerechten, den Scheinfrommen usw. zu denen ist er mehr als deutlich. Ein Beispiel: Jesus heilt eine Frau am Sabbat. Die Schriftgelehrten klagen ihn an. Es sei verboten, am Sabbat zu heilen. Das sei Arbeit. Und das ginge doch nicht. Hören wir mal die Antwort von Jesus darauf: *Ihr Heuchler! Bindet nicht jeder am Sabbat seinen Ochsen oder seinen Esel von der Krippe los und führt ihn zur Tränke? Diese Tochter Abrahams aber, die der Satan schon seit achtzehn Jahren gefesselt hielt, sollte am Sabbat nicht davon befreit werden dürfen?* Lukas 13,15-17.

Was bedeutet das für unser Thema? Sanftmütig sein bedeutet nicht, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Sanftmütig sein bedeutet auch nicht, auf klare Worte zu verzichten.

3. Sanftmut praktisch

Was ist Sanftmut? Was ist das eigentlich, was da der Heilige Geist in uns wachsen lassen will? Ich habe von einer Untersuchung an glücklichen Paaren gelesen. Man wollte herausfinden, worüber diese Paare so unglaublich glücklich waren. Etwa 100 Paare wurden befragt, und das Ergebnis war hochinteressant:

Jedes dieser Paare hatte an einem Punkt ihrer Beziehung einen Beschluss gefasst. Wir wollen unsere Meinungsverschiedenheiten zwar lautstark austragen. Aber wir wollen uns dabei nicht fertigmachen. Wenn wir uns streiten (jeder streitet sich mal), werden wir nichts tun, was unserer Beziehung langfristig schaden könnte. Wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, werden wir uns nicht bis aufs Blut bekämpfen.

Eine wirklich gute Entscheidung, die nicht nur für Ehepaare bedeutend ist. Eigentlich ist so was gut und wichtig für alle Beziehungen unseres Lebens.

Ich werde jetzt als dritten Schritt fragen, was das praktisch bedeuten kann. Und zwar möchte ich aus dem vorher gesagten ein paar Gedankenanstöße weitergeben für unseren Umgang in Konflikten.

Ich denke, an diesem Punkt wird deutlich, ob da wirklich Sanftmut in uns wächst. Und an dieser Stelle wird auch deutlich wie sehr wir hier den Heiligen Geist benötigen. Und dass Sanftmut in ihrer Tiefe ein Frucht des Heiligen Geistes ist.

Diese Gedanken sind kein Allheilmittel für Beziehungsprobleme aller Art. Aber für den ganz normalen Alltag können sie eine Hilfe sein.

a) Vergelte nicht Gleiches mit Gleichem!

Erstens: Vergelte nicht Gleiches mit Gleichem. Man könnte auch einfacher sagen: Schlag nicht zurück! Jesus hat Grenzen gesetzt, er hat deutliche Worte gefunden und hat nicht alles mit sich machen lassen. Er hat Listen aufgedeckt und Heuchelei bloßgestellt. Aber er hat nie Gleiches mit Gleichem vergolten. Mir ist jedenfalls keine Geschichte bekannt.

Dieser Gedanke durchbricht einen natürlichen Zusammenhang. Meiner Erfahrung nach steckt der Drang danach in jedem Menschen drin. Diesen Zusammenhang kennen wir unter der Formel: *Wie du mir so ich dir!*

Wenn du meine Lobpreismusik nicht magst, dann mag ich auch nicht deine Orgel. Wenn du unserem Hochzeitstag vergessen hast, dann vergesse ich deinen Geburtstag. Wenn du zu unserem Einkaufsbummel zu spät erscheinst, brauche ich vor der nächsten Einladung beim Chef doppelt so lange im Bad.

Wenn wir aufhören, Gleiches mit Gleichem zu vergelten, dann verhindern wir, dass aus kleinen Verletzungen böse Wunden werden. Es durchbricht die schleichende Eskalation, den Kreislauf des Bösen. Das ist Sanftmut ganz praktisch.

b) Das Spiel des Bösen nicht mitspielen.

Aber wenn wir nicht Gleiches mit Gleichem vergelten sollen, was sollen wir dann tun? Jesus spielte das Spiel des Bösen niemals mit. Er hat es durchbrochen, indem er vielen Menschen viel Gutes getan hat.

Kennt ihr folgenden Satz aus dem Römerbrief? Der bringt es auf den Punkt: *Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.*

Das ist Sanftmut ganz praktisch, also indem wir z. B. es unseren na ja, vielleicht ziemlich bescheuerten Nachbarn nicht heimzahlen, sondern indem wir ihn zum Geburtstag besuchen.

Indem wir ihm eine Kleinigkeit schenken, über die er sich freut. Oder indem wir ihm wegen seines schönen Gartens ein Kompliment machen. Oder indem wir ihn freundlich grüßen und ihn in einen netten Smalltalk verwickeln. Und vor allem: Indem wir für ihn beten.

c) Keine Angst vor deutlichen Worten

Sanftmut praktisch. Ein letzter Gedanke: Auch kleine Verletzungen tun weh! Ist Schweigen eine Alternative? An Jesus lernen wir einen besseren Weg. Jetzt kommt ins Spiel wie herrlich offen Jesus Menschen konfrontierte, wie er deutliche Worte fand.

Zunächst ist wichtig wahrzunehmen: Jesus wartete nicht ab, was passiert. Er wird aktiv! Er konfrontiert. Er tut Schritte! Normal ist eher folgende Reaktion: Wenn ich schon nicht Gleiches mit Gleichem vergelte, dann ziehe ich mich wenigstens zurück und warte bis der andere auf mich zukommt.

Wir können von Jesus lernen, das nicht zu tun. Wir können den ersten Schritt tun. Warum? Der Grund dafür liegt in einer Eigenart von seelischen Verletzungen. Sie breiten sich in unserer Seele immer mehr aus, rauben uns die Freude und die Liebe zu unseren Mitmenschen. Das sollen wir nicht zulassen.

4. Wozu wir Sanftmut brauchen

Sanftmut ist ein entscheidender Faktor für eine gelingende Beziehung. Für alle Autoren des Neuen Testaments ist die Gemeinschaft unter Christen keine Nebensache. Sie ist im Gegenteil von sehr hoher Bedeutung.

Jesus betet (Johannes 17), wir sollen so eins sein, wie er eins ist mit seinem Vater (und dem Heiligen Geist). D. h. die vollkommene Gemeinschaft zwischen Vater, Sohn und Heiligem Geist ist ein Vorbild für die Gemeinschaft von Christen untereinander.

Die Gemeinschaft von Christen untereinander ist etwas Heiliges. Menschen, die keine Christen sind, sollen daran erkennen, dass Christen zu Gott gehören (Johannes 13,35). Vor diesem Hintergrund wird klar: Wenn Gemeinschaft unter Christen zerbricht, dann ist das etwas sehr Ernstes!

Ich denke, wenn der Heilige Geist in uns Sanftmut wachsen lässt, dann wächst auch noch etwas anderes in uns. Wir erkennen die Situationen, wo wir auch unsere Brüder und Schwestern zurückgeschlagen haben. Wir erkennen, wo wir so gestritten haben, dass Blut floss. Hier brauchen wir Vergebung, damit das Wachstum nicht blockiert wird.

Ich hoffe, ihr habt heute mehr verstanden, was Sanftmut ist und was Sanftmut nicht ist. Und ich hoffe, ihr habt verstanden, wozu wir Sanftmut brauchen. Diesen Weg können wir nicht aus eigener Kraft gehen. Dazu brauchen wir den Heiligen Geist. Amen.