

Gebet um Gelassenheit

Gottesdienst – 25.06.2023, Ittigen

Prediger 9,7-10

⁷Geh hin, iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein mit frohem Herzen! Denn längst hat Gott Wohlgefallen an deinem Tun. ⁸Deine Kleider seien weiß zu jeder Zeit, und das Salböl fehle nicht auf deinem Haupt. ⁹Genieße das Leben mit der Frau, die du liebst, alle Tage deines nichtigen Lebens, das er dir unter der Sonne gegeben hat, all deine nichtigen Tage hindurch! Denn das ist dein Anteil am Leben und an deinem Mühen, womit du dich abmühst unter der Sonne.

¹⁰Alles, was deine Hand zu tun findet, das tue in deiner Kraft! Denn es gibt weder Tun noch Berechnung, noch Kenntnis, noch Weisheit im Scheol, in den du gehst.

2.Korinther 12,6-10

⁶Wenn ich wollte, könnte ich mich sehr wohl auch mit anderen Dingen rühmen, ohne mich deshalb zum Narren zu machen; denn was ich sagen würde, wäre die Wahrheit. Trotzdem verzichte ich darauf, weil ich nicht möchte, dass jemand eine höhere Meinung von mir hat als die, die er sich selbst bilden kann, wenn er sieht, wie ich lebe, und hört, was ich lehre. ⁷Ich verzichte darauf, weil diese Offenbarungen etwas ganz Außergewöhnliches darstellen. Gerade deshalb nämlich – um zu verhindern, dass ich mir etwas darauf einbilde – ist mir ein Leiden auferlegt worden, bei dem mein Körper wie von einem Stachel durchbohrt wird: Einem Engel des Satans wurde erlaubt, mich mit Fäusten zu schlagen, damit ich vor Überheblichkeit bewahrt bleibe.

⁸Dreimal habe ich deswegen zum Herrn gebetet und ihn angefleht, der Satansengel möge von mir ablassen.

⁹Doch der Herr hat zu mir gesagt: »Meine Gnade ist alles, was du brauchst, denn meine Kraft kommt gerade in der Schwachheit zur vollen Auswirkung.« Daher will ich nun mit größter Freude und mehr als alles andere meine Schwachheiten rühmen, weil dann die Kraft von Christus in mir wohnt. ¹⁰Ja, ich kann es von ganzem Herzen akzeptieren, dass ich wegen Christus mit Schwachheiten leben und Misshandlungen, Nöte, Verfolgungen und Bedrängnisse ertragen muss. Denn gerade dann, wenn ich schwach bin, bin ich stark. ¹

Liebe Gemeinde,

Während des Konf-Unterrichts haben die diesjährigen Konfirmandinnen, Konfirmanden und ich ein Gebet für uns entdeckt: Es hat uns berührt, begeistert und herausgefordert. Es wurde 1943 in den Vereinigten Staaten in Amerika veröffentlicht. Es ist also 80 Jahren alt, trotzdem fit und munter und genauso aktuell heute, wie es in den 1940-er Jahren war. Zum Teil hat es damit zu tun, dass es ein Kriegsgebet ist, auch wenn es weit weg vom Schlachtfeld und den von Bomben zerstörten Städten formuliert wurde. Auch 2023 ist ein Kriegsjahr in Europa, die Flüchtenden leben auch hier, in der Schweiz, seit anderthalb Jahren unter uns. Der Verfasser des Gebets war Reinhold Niebuhr, 1892, während einer Phase wirtschaftlicher Depression in den USA geboren, war er lange Jahre Pfarrer in Detroit und nahm dort die Probleme der Stahl- und Autoindustrie wahr. Insbesondere beobachtete er unmenschliche

¹ Das Zitat kommt aus der Neuen Genfer Übersetzung (NGÜ). Es wurde punktuell angepasst, um die Nähe zum griechischen Text zu bewahren. (Siehe die Übersetzungsmöglichkeiten gekennzeichnet mit 'W' (für 'wortwörtlich') in der NGÜ.)

Wenn nicht anders vermerkt, werden die Psalmen, die Sprüche und das Neue Testament in dieser Predigt aus der **Neuen Genfer Übersetzung: Neue Testament, Psalmen und Sprüche** (2016, 2. Auflage. Genfer Bibelgesellschaft, Romanel-sur-Lausanne) zitiert.

Andere Bibelzitate, wenn nicht anders vermerkt, kommen aus der **Zürcher Bibel (ZB)**, (2009, 3.Auflage. Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich, Zürich).

Arbeitsbedingungen. Zur Zeit des zweiten Weltkriegs war er schon Professor der Theologie in New York. So lautet sein Gebet:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Einen Tag nach dem anderen zu leben,
einen Moment nach dem anderen zu genießen.
Entbehnung als einen Weg
zum Frieden zu akzeptieren.
Diese sündige Welt anzunehmen, wie Jesus es tat,
und nicht so, wie ich sie gern hätte.
Zu vertrauen, dass du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich deinem Willen hingeb,
sodass ich in diesem Leben
ziemlich glücklich sein möge
und mit dir im nächsten für immer überglücklich.²*

'Gebet um Gelassenheit', oder 'Gelassenheitsgebet' – so wird dieses Gebet oft bezeichnet. Die Kurzversion, die nur den ersten Satz beinhaltet, ist weit verbreitet: In Selbsthilfegruppen wie z. B. den Anonymen Alkoholikern, wird sie gebetet. Sie hängt als Mantra oder Motivationspruch an der Wand vieler Büros und wurde auch in unser Gesangbuch bei der Nummer 844 aufgenommen.

Gelassenheit

Gelassenheit ist begehrt. Populär-Psychologie beschäftigt sich gerne mit dem Thema Gelassenheit. Aber was bedeutet es überhaupt? Das digitale Wörterbuch der deutschen Sprache (dwds.de) definiert Gelassenheit als '*ruhige Beherrschtheit*', oder '*innere Ruhe*', die sprachlich offensichtlich mit 'lassen': 'loslassen', 'weglassen' zu tun hat. Hier wird aber auch erwähnt, dass in der Sprache der mittelalterlichen Mystiker und auch noch der Pietisten im 18. Jahrhundert Gelassenheit 'Gottergebenheit' bezeichnete. Der Mensch wurde also als gelassen beschrieben, der die Welt und sich selbst 'gelassen' und sich dafür Gott überlassen hat³. Eine römisch-katholische Theologin betont, dass der Begriff 'Gelassenheit' zuerst in der deutschen Mystik bei dem Theologen und Dominikanermönch Meister Eckhart (1260–1328) zu lesen ist. Im Zusammenhang mit dem Leben als Mönch und einer lebenslangen Gottsuche geht es ihm darum, dass der Mensch alles loslässt, was ihn innerlich bindet, was er sich wünscht und vorstellt. Am Ende steht das Leer-Werden, um Raum zu haben für Gott, von ihm gefüllt, erfüllt zu werden. Der Rat des Meister Eckharts lautet: „*Geh völlig aus dir selbst heraus um Gottes willen, so geht Gott völlig aus sich heraus um deinetwillen.*“ Gelassenheit ist im ursprünglichen Sinn also eine menschliche Haltung im wortwörtlichen Sinne: der Mensch solle sich Gott hinhalten, sich Gott ergeben, sich ihm anvertrauen⁴.

² <https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheitsgebet> geöffnet am 03.05.2023.

³ <https://www.dwds.de/wb/Gelassenheit> geöffnet am 24.06.2023.

⁴ Siehe **Frerichs, Theda**: *Bekannte Texte predigen: Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr*. <https://www.herder.de/pb/hefte/archiv/2021/3-2021/bekannte-texte-predigen-gelassenheitsgebet-von-reinhold-niebuhr/> geöffnet am 03.05.2023.

Solange wir nur die kurze Version des Gebets Niebuhrs beten, dürfen wir Gelassenheit als eine massvolle Haltung oder seelisches Gleichgewicht verstehen:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Wer aber den Mut hat, das ganze Gebet zu beten, da es durch und durch ein sehr mutiges Gebet ist, befindet sich schnell bei Gottergebenheit:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
[... z]u vertrauen, dass du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich deinem Willen hingebe ...*

Biblich gesehen, hängt die Gelassenheit mit zwei weiteren Haltungen eng zusammen: mit dem Glauben und dem Gehorsam.

Einer, der in seiner Gelassenheit über die Massen herausgefordert wurde, war Jesus Christus. Er wurde im Neuen Testament zum Vorbild des Gehorsams gegenüber Gott⁵. Im Garten Gethsemane, kurz vor seinem Tod, lässt er sein Leben los. Zitternd vor Angst, doch gottergeben, also gelassen, im ursprünglichen Sinn des Wortes, betet er: *Abba, Vater, alles ist dir möglich. Lass diesen bitteren Kelch an mir vorübergehen! Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.*⁶

Hier möchte ich zwei Sachen klarstellen:

Erstens: Die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, leugnet nicht, dass Gott alles ändern kann und ihm alles möglich ist. Jesus selber hat gesagt: *Für den, der glaubt, ist alles möglich.*⁷ Manche Sachen sind für uns aus einem einzigen Grund nicht veränderbar. Nein, dieser Grund ist nicht, dass uns der Glaube fehlt und zu schwach ist. Der Grund dafür, dass wir einiges nicht ändern können, ist, dass Gott bestimmte Sachen nicht ändern will. Reduzieren Sie den Glauben nie auf das Anzapfen der unendlichen Möglichkeiten Gottes und tun dann, was wir für gut halten. Christliche Gelassenheit und christlicher Glaube sind gehorsam: Sie fragen auch nach Gottes Willen, nicht nur nach seinen Möglichkeiten.

Zweitens: So sehr Jesus in seinem Leben dafür einstand, dass sich Dinge ändern müssen, angesichts seines Todes hat er gezeigt, was Gelassenheit, Gottvertrauen und Gehorsam in ihrer ganzen Dimension bedeuten: nicht nur hinzunehmen, was Gottes Wille ist, sondern diesem Plan am Ende im Vertrauen zuzustimmen. Gelassenheit ist kein Fatalismus. Gelassenheit ist kein emotioneller Sparmodus, wo ich mich nicht mehr dagegen wehre, was ich sowieso nicht ändern kann. Gelassenheit ist eine vertrauensvolle, aktive Zusage zu dem, was ich als den Willen Gottes verstanden habe: *Ja, ich kann es von ganzem Herzen akzeptieren, dass ich wegen Christus mit Schwachheiten leben und Misshandlungen, Nöte, Verfolgungen und Bedrängnisse ertragen muss.*⁸

*Meine Gnade ist alles, was du brauchst, denn meine Kraft kommt gerade in der Schwachheit zur vollen Auswirkung.*⁹ – das sind die Worte Gottes, die dem Apostel Paulus Gelassenheit geschenkt haben. Er betete ausdauernd darum, dass das Leid, was er sehr

⁵ Philippi 2,8

⁶ Markus 14,36

⁷ Markus 9,23

⁸ 2.Korinther 12,10

⁹ 2.Korinther 12,9

dramatisch so beschreibt, dass ein Satansengel ihn mit der Faust schlägt, endlich aufhört. Gelassenheit bedeutete für ihn, dass er das Leid zulässt, weil sein Herr, Jesus selber es zugelassen hat. Gelassenheit bedeutete für ihn, dass er vom Gebet für Heilung ablässt und sich selbst völlig und ausschliesslich der Gnade Gottes überlässt. Paulus hätte hier auch das Gelassenheitsgebet beten können:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
[...] zu vertrauen, dass du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich deinem Willen hingebe.*

Gelassenheit und Mut

Sich dem Willen Gottes hingeben kann aber auch etwas anderes bedeuten. Manchmal heisst es, eine Berufung zu erfüllen, uns einer Herausforderung zu stellen und Sachen zu ändern. Daher beten wir: *Gott, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.*

Was kann ich in meiner persönlichen Situation ändern? Nicht meinen Mitmenschen, aber mich selbst, meine Haltung zum anderen, meine Art, sie anzusprechen. Ich kann aufhören, dem anderen etwas vorzuwerfen, und stattdessen über meine Bedürfnisse und Gefühle sprechen. Ich kann mich versöhnen mit meinen Geschwistern, auch ohne deren Zustimmung. Ich kann darauf achten, anderen etwas zu gönnen. Ich kann daran arbeiten, alte Verletzungen loszulassen. Gelassenheit hat eben mit loslassen zu tun.

Loslassen wiederum braucht Mut, sehr viel Mut, da Loslassen oft bedeutet, dass wir ein Opfer bringen müssen. In diesem Sinne beten wir um Gelassenheit ...

*... Entbehrung als einen Weg
zum Frieden zu akzeptieren.*

Manchmal sollten wir nicht einmal fragen, ob wir eine Sache ändern können oder nicht. Ja, vielleicht könnte ich bestimmte Entbehrungen, Nachteile und Ungerechtigkeit tatsächlich ändern und dadurch mein Leid lindern. Aber wenn diese Entbehrung der Weg ist, der zum Frieden führt, möchte ich gerne auf jegliche Änderungen freiwillig verzichten können. Frieden braucht Opferbereitschaft. Ohne die Opferbereitschaft von Jesus Christus hätten wir keinen Frieden mit Gott. Vermutlich beteten viele amerikanische Soldaten das Gelassenheitsgebet vor einer Schlacht oder verwundet oder im Sterben liegend. Frieden braucht Opferbereitschaft. Opferbereitschaft kann uns, oberflächlich betrachtet, passiv und resigniert vorkommen, aber sie führt manchmal zu atemberaubenden Änderungen. Anders gesagt, unter Umständen können wir vielmehr ändern durch lassen als durch tun.

Das ist das Geheimnis der mutigen Opferbereitschaft. Das Geheimnis, wovon Paulus, von der Gnade Gottes getragen, so schreibt: *Denn gerade dann, wenn ich schwach bin, bin ich stark.*¹⁰

Gelassenheit und Glück

Solange wir nur die kurze Version des Gebets Niebuhrs beten, dürfen wir Gelassenheit als seelisches Gleichgewicht oder eine ruhige Beherrschtheit verstehen. Wer aber das ganze Gebet betet, befindet sich schnell bei Gottergebenheit; bei einer vertrauensvollen, mutigen und ziemlich glücklichen Gottergebenheit:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
[...e]inen Tag nach dem anderen zu leben,
einen Moment nach dem anderen zu genießen.
[... d]iese sündige Welt anzunehmen, wie Jesus es tat,*

¹⁰ 2.Korinther 12,10

*und nicht so, wie ich sie gern hätte.
[S]odass ich in diesem Leben
ziemlich glücklich sein möge
und mit dir im nächsten für immer überglücklich.*

Das ist mein persönliches Lieblingsteil im Gelassenheitsgebet: in diesem Leben 'ziemlich glücklich' sein, oder wie im amerikanischen Original steht: 'reasonably happy'.

Niebuhr geht nicht so weit, wie Meister Eckhart, der Gelassenheit so definierte, dass der Mensch alles loslässt, was ihn innerlich bindet, auch seine Wünsche und Erwartungen. Aber auch das Gelassenheitsgebet rechnet mit den unrealistischen Erwartungen und den übertriebenen Wünschen ab. In dieser sündigen Welt das perfekte Glück zu suchen ist so sinnlos wie in Holland Viertausender, oder in der Schweiz Siebentausender zu erwarten. Das Wort 'Berg' bedeutet nicht das Gleiche in Holland wie in der Schweiz oder in Nepal. Das Wort 'Glück' bedeutet auf der Erde etwas anderes als im Himmel. Immer ununterbrochen glücklich, sogar überglücklich zu sein gehört ins ewige Heil, ins nächste Leben, nicht zum irdischen Leben. Hier und jetzt ziemlich glücklich zu sein ist eine grosse und wertvolle Sache: Wir sollen es dankbar geniessen: *Einen Tag nach dem anderen zu leben, einen Moment nach dem anderen zu geniessen.* Unser Brot mit Freude essen und unseren Wein mit frohem Herzen trinken! Wenn auch Gott Wohlgefallen an unserem Tun hat, wenn auch er sich mit uns freut, was wollen wir noch? Unsere Kleider seien weiss zu jeder Zeit, und das Salböl fehle nicht auf unserem Kopf: das heisst dankbar, freudig Gottesdienst feiern, sollte zum Lebensstil werden. Das Leben mit den Menschen, die uns lieb sind, geniessen, alle Tage unseres nichtigen, zerbrechlichen Lebens in dieser sündigen Welt. Wir können nicht alles ändern, aber das heisst noch längst nicht, dass wir nichts geniessen oder nicht glücklich sein können! Wir suchen den Himmel nicht auf Erden. Wir erwarten aber Gottes Gnade. Gelassenheit ist, wenn wir aus ganzem Herzen sagen können: 'Deine Gnade ist alles, was ich brauche. Ich vertraue dir, dass du alles richtig machen wirst, wenn ich mich deinem Willen hingebe.'

Amen.