

Weihnachtsamkeit

- Neulich bin ich über das Wort Weihnachtsamkeit gestolpert. Und ich dachte gleich: das ist doch ein spannendes Thema für eine Predigt am 4. Advent, 2 Tage vor Weihnachten:
- Unsere Sinne schärfen für das, was Weihnachten passiert.
- Achtsam sein, aufmerksam auf die Dinge achten, die um uns herum passieren und die uns Weihnachten nahe bringen, die es für uns Weihnachten werden lassen.
- Achtsam sein für die Dinge, die uns zur Krippe führen und uns das Wunder der Menschwerdung Gottes ein Stückchen mehr erkennen lassen.
- Unsere Aufmerksamkeit wird tagtäglich in vielen verschiedenen Situationen gefordert: beim Autofahren, als Fußgänger auf der Straße, bei unserer Arbeit natürlich, in der Schule, im Gespräch mit anderen Menschen, in der Familie, im Gottesdienst ...
- Zudem werden wir jeden Tag mit einer Fülle von Sinneseindrücken überschüttet, unser Tag ist oft sehr dicht getaktet, wir kriegen 1000 Informationen, (per Telefon, SMS, Email, WhatsApp) oder aus den Medien, Zeitung, Internet, Rundfunk und Fernsehen.
- Ständig strömen Sinneseindrücke auf uns ein, die verarbeitet werden wollen. Und manchmal wird es einfach zu viel. Wir *müssen* sortieren und selektieren. Wir können gar nicht allem Aufmerksamkeit schenken.
- Beispiel: Sich mit jemandem unterhalten, wenn das Radio oder der Fernseher läuft ... (oder beim Kirchenkaffee)
- Manchmal hören wir auch nur mit halben Ohr hin ...
Manchmal beklagen wir uns auch bei unserem Gegenüber: „Du hörst mir gar nicht richtig zu.“
- Ja, unsere Aufmerksamkeit und unsere Multitaskingfähigkeit ist einfach begrenzt.
- Wir müssen uns immer wieder entscheiden: Wem und was möchte ich meine Aufmerksamkeit schenken? Wer und was ist es mir wert, dass ich meine Aufmerksamkeit darauf richte?
- Auf wen oder was höre ich? Wo schaue ich genauer hin?
Alle möglichen Dinge wollen unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen: die Medien, die Geschäfte, die Werbung,

- andere Menschen, die Arbeit, unsere eigenen Wünsche und Sehnsüchte, Vorstellungen und Pläne ...
- Und dann gibt es da auch noch die Propheten und Engel, die auch an unsere Aufmerksamkeit appellieren!
 - Wir haben eben in der Lesung ihre Stimme gehört in den verschiedenen Bibelworten.
 - Hören wir sie? Nehmen wir ihre Stimme wahr? Dringt sie zu uns durch oder werden sie von den vielen anderen Stimmen und Eindrücken übertönt?
 - Wie oft haben wir uns schon vorgenommen, uns in der Adventszeit nicht so hetzen zu lassen, diese Zeit nicht so vollzustopfen mit dem ganzen Weihnachtsrummel, uns Zeit zu nehmen zur Besinnung, zur Andacht ...
 - Und dann kommt hier eine Einladung und dort eine Adventsfeier und ganz ohne Plätzchen ist es auch blöd und eigentlich wollte man schon viel früher mit dem Geschenke Besorgen anfangen ... Ja, und dann wird es doch wieder alles eng.
 - „Siehe!“ rufen uns Sacharja und Jesaja und die Engel zu! Siehe! – Was sollen wir denn sehen?
- Da ist euer Gott! Mitten unter euch. Kannst du ihn wahrnehmen? Gar nicht so leicht, oder?
 - Wir sind oft mit so vielen Dingen beschäftigt, dass wir gar nicht richtig zuhören/wahrnehmen können, dass wir einfach schnell abgelenkt sind und vieles nur so an uns vorbeirauscht.
 - Wie ist das z.B. mit der täglichen Bibellese? Ich schätze mal, viele von euch lesen morgens einen Abschnitt aus der Bibel oder die Losungen oder die Andacht vom Abreißkalender?
 - Wisst ihr später am Tag noch, was ihr gelesen habt?
 - Inzwischen sind schon wieder so viele andere Dinge auf euch eingeströmt ...
 - Darum ist es so wichtig, dass es immer wieder Propheten und Engel gibt, die uns erinnern oder ermahnen und rufen: Siehe! – Hier ist etwas Wichtiges, etwas von Bedeutung für dein Leben. Geh nicht so schnell daran vorbei. Es lohnt sich, hier mal genauer hinzuschauen.
 - Diese Stimmen zu hören, erfordert zum einen natürlich erstmal Aufmerksamkeit bzw. Wachsamkeit und zum

- anderen aber auch die Bereitschaft, sich unterbrechen zu lassen.
- Die Stimmen der Propheten können leicht im ganzen Trubel untergehen, aber wir können unsere Aufmerksamkeit trainieren, dass wir sie besser wahrnehmen und hören können.
 - Im Prinzip ist das ganz ähnlich wie bei einem Muskelaufbautraining. Je mehr Übungen wir für den Rücken machen, umso besser wird die Wirbelsäule stabilisiert und umso besser können wir uns bewegen.
 - Und das Gleiche gilt für die Aufmerksamkeit, sie ist im Prinzip wie ein Muskel, den wir trainieren können. Wir können uns darin üben, genauer wahrzunehmen, wo Gott uns durch Propheten oder Engel anspricht oder auch durch ganz andere Dinge.
 - Aufmerksamkeitstraining beginnt mit der Achtsamkeit, dass man anfängt, auf die Welt, das Leben, die Menschen und sich selber besonders zu achten.
 - Achtsam mit Dingen und Menschen umzugehen, heißt, ihren Wert und ihre Würde wahrzunehmen und anzuerkennen.
- Das Gegenteil von Achtsamkeit ist (darum) Ignoranz. (Da hat mich jemand völlig ignoriert, heißt: da hat mich jemand überhaupt nicht wahrgenommen, überhaupt nicht beachtet.)
 - Doch der achtsame Mensch nimmt den anderen wahr, schaut ihn an, spricht ihn an, hört zu, geht auf den anderen ein.
 - Achtsamsein heißt auch: gegenwärtig sein! Nicht immer schon, wenn ich das eine tue, mit den Gedanken beim nächsten sein. Sondern ganz bei dem sein, was man gerade tut.
 - Probiert das mal aus! Z.B. beim Essen ...
 - Oder mal 5 min die Augen schließen und sich selbst wahrnehmen, auf seinen Atem achten und wie sich mein Körper anfühlt ...
 - Jemand hat mal gesagt: Wer ganz da ist, der ehrt den Namen Gottes, den Namen Jahwes. Denn dieser Name lautet: Ich-bin-der-der-*da*-ist!
 - Gott ist gegenwärtig! Gott ist ganz da, ganz bei der Sache, ganz bei uns. Und als seine Ebenbilder sind wir auch dazu geschaffen, gegenwärtig zu sein!

- Also, versucht es mal, nicht immer schon drei Dinge auf einmal zu machen, sondern wenn ihr esst, nebenher nicht noch was im Internet recherchieren oder ein Kreuzworträtsel lösen, wenn ihr telefoniert, euch wirklich auf euer Gegenüber am anderen Ende konzentrieren.
- Aber es ist doch auch eine Frage der Zeit, werden viele jetzt sagen. Es ist doch so praktisch, dass es die schnurlosen Telefone gibt, dass man nebenbei eben auch noch die eine oder andere Hausarbeit erledigen kann ...
- Ist doch besser, als wenn ich gar keine Zeit hätte, mit der Freundin oder der Tante zu telefonieren.
- Wir sind oft sehr stolz auf unsere Multitaskingfähigkeit, aber wir tun uns damit nicht nur einen Gefallen, weil wir manchmal dann einfach nur noch völlig erschöpft sind, kaum noch in der Lage sind, irgendetwas aufzunehmen, geschweige denn Gott zu hören.
- Aufmerksamkeit trainieren, heißt letztlich: sich Zeit nehmen. Sich Dingen, Menschen wirklich zuzuwenden, genau hinschauen, genau hinhören, genau hinspüren.
- Alles, was wir eben so nebenbei machen, dem können wir nicht viel Aufmerksamkeit schenken.
- Ja, man fragt sich natürlich, wie das gehen soll. Woher soll man sich denn die Zeit nehmen? Die ist doch schon so knapp.
- Es gibt eine ganz tolle Übung zum Trainieren der Aufmerksamkeit, die nicht länger als 10/15 min dauert.
- Wenn ihr Schmerzen in den Schultern oder im Rücken habt, dann nehmt ihr euch ja auch die Zeit, zur Krankengymnastik zu gehen oder macht zuhause ein paar Übungen.
- Diese Übung für die Aufmerksamkeit kann man auch wunderbar zuhause machen und sie wird eurer Seele sehr guttun.
- Es ist das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Man kann es auch das Gebet der Wachsamkeit oder Gewissensforschung nennen. (Der Name spielt keine Rolle.)
- Es geht darum, sich am Ende des Tages (vor dem Zubettgehen oder wenn man von der Arbeit kommt) einige Minuten Zeit zu nehmen, wo man allein und ungestört sein kann und sich auf Gott ausrichtet, um mit ihm zusammen einen kleinen Tagesrückblick zu machen.

- Viele von euch schauen abends vielleicht die Nachrichten, hören und sehen, was an dem Tag alles in der Welt passiert ist.
- Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit lädt zu einer persönlichen Tagesschau ein: was habe ich heute alles erlebt? Wem bin ich begegnet? Was habe ich gemacht? Wie ist es mir ergangen?
- Es ist hilfreich, den Tag noch mal von morgens an in Gedanken durchzugehen, sich die verschiedenen Situationen ins Gedächtnis zu rufen: das Aufstehen, die Morgentoilette, Frühstück, der Weg zur Arbeit/Schule, die versch. Arbeitsvorgänge, Besprechungen, Mittagspause, Menschen, denen man begegnet ist, Erledigungen, die man abhaken konnte ...
- Und während man den Tag noch mal so Revue passieren lässt, wird man feststellen: da gab es einiges, das war richtig gut, das hat Spaß gemacht, das hat sich gut angefühlt, anderes ist schwerer gefallen, hat einen vielleicht sogar geärgert oder frustriert.
- Man wird staunen, was alles in einen Tag reinpasst. Man würdigt noch mal die verschiedenen Augenblicke, vieles wird einem noch mal bewusst, was man vielleicht schon wieder vergessen hatte, weil das schwierige Gespräch am Nachmittag das alles überlagert hat: z.B. die hilfsbereite Verkäuferin, die strahlenden Kinderaugen.
- Und wenn man den Tag so noch mal Stunde für Stunde durchgeht, kann man auch Gott bitten, unseren Blick auf das zu lenken, was *er* uns zeigen möchte, wo er uns in den verschiedenen Begegnungen/Erlebnissen nahe war, wo er geholfen und gewirkt hat.
- Was für einen Nachgeschmack hinterlassen die Ereignisse des Tages in uns? Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Hoffnung ...
- Aber vielleicht hat manches auch den Geschmack von Missgunst, Neid, Eifersucht, Egoismus, Bitterkeit, Resignation?
- Auch das gilt es bewusst wahrzunehmen und zuzulassen. Nur so können wir das Schöne und Gute dankbar annehmen und das Bittere, Ärgerliche, Frustrierende loslassen.
- Aufmerksamkeit macht letztlich dankbar, weil wir, wenn wir genau hinschauen, auch erkennen, was es alles an Gutem

- in unserem Alltag gibt: Gesundheit, Arbeit, Menschen, Begegnungen, Fügungen, Bewahrungen ...
- Und alles, was uns missglückt ist, wo wir an unsere Grenzen gestoßen sind, dürfen wir genauso vor Gott bringen, im Vertrauen, darauf, dass er es heilen und verwandeln kann.
 - Ist das nicht toll, dass wir auch diese Dinge abends in Gottes Hände legen können und sie nicht mit ins Bett nehmen müssen?
 - Diese Übung ist genau das: eine Einladung „seht, da ist euer Gott!“
 - Und wir merken schon: sie ist nicht nur in der Weihnachtszeit geeignet, sondern eigentlich immer!
 - Jemand hat mal gesagt: Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit. In allem und durch all das, was geschieht, was sich ereignet, was uns begegnet, umarmt uns der unendlich geheimnisvolle Gott.
 - In der Wirklichkeit, die auf uns einwirkt, wirkt immer auch ER.
 - Aber was ist mit all dem Schrecklichen, was wir erleben? Hat das etwa auch mit ihm zu tun?
- Eine schwierige Frage. Aber eins steht fest: Gott ist auch dann ganz nah!
 - Denkt mal an die Geschichte, wo Gott Mose im brennenden Dornbusch begegnet. Er erscheint ihm nicht in einer herrlichen Orchidee in einem Luxusgarten, sondern in der Wüste, in einem Feuer!
 - Oder denkt an die vor Angst durchgeschüttelten Jünger auf dem nächtlichen See: als Jesus ihnen über das Wasser entgegenkommt, kriegen sie zuerst noch mehr Angst, weil sie ihn als ein Gespenst wahrnehmen.
 - Auch in erschreckenden Erlebnissen kann und will Gott uns ganz nahe sein und sich zeigen. Das heißt nicht, dass er dieses Schreckliche über uns kommen lässt. Das nicht. Aber wir können ihn auch darin finden, seine Hand, die uns hält, selbst wenn wir sie gerade nicht spüren, seinen Trost, seine Zuwendung.
 - Ich möchte euch heute einladen, euch auf Spurensuche zu begeben: die (Weihnachts-)Spuren Gottes in eurem Alltag zu entdecken. Denn er hinterlässt Spuren! Und ich bin sicher, ihr werdet staunen, was ihr alles entdeckt, und was das mit euch macht, wenn ihr merkt, auf wie vielfältige

Weise Gott euch begegnet, euch nahe ist und für euch sorgt!

- Durch ein gutes Gespräch oder einen Brief von eurem Enkel, der euch zum Schmunzeln bringt, durch einen hilfsbereiten Nachbarn oder jemanden, der euch sagt, dass er für euch betet!
- Dafür braucht es Aufmerksamkeit.
- Und genauso wichtig ist es, dass wir dann innehalten und hinschauen. Dass wir nicht sagen: Ich habe jetzt keine Zeit, später vielleicht! Sondern dass wir in dem Moment, in dem wir dieses „siehe“ hören, stehen bleiben, dass wir uns unterbrechen lassen.
- Stellt euch mal vor, was passiert wäre, wenn Mose am brennenden Dornbusch vorbeigegangen wäre ...
- Lasst uns die Stimme ernst nehmen, die ruft oder flüstert: Siehe, ich komme und werde in deiner Mitte wohnen. Du bist nicht mehr allein, ich bin bei dir! Ich bin für dich da!
- Siehe, dein König kommt zu dir! Er will dir helfen, er will für dich sorgen!
- Siehe, Gott, der Herr, kommt mit Macht! – Es gibt immer wieder Situationen, wo du nicht weiter weißt, wo du

ohnmächtig bist, wo nichts machen kannst. Aber er kann! Er kann Dinge so fügen, dass es weitergeht, dass es auf einmal Lösungen gibt, an die du im Traum nicht gedacht hast.

- Siehe, ich schaffe etwas Neues! Es muss nicht immer so weitergehen wie bisher. Gott ist Schöpfer. Er hat so viele Ideen, er steckt immer noch voller Kreativität. Da wo alles eingefahren oder festgefahren scheint, wo es vielleicht so aussieht, als würde alles nur noch rückläufig sein und eingehen, da kann er was Neues entstehen lassen.
- Z.B. in Beziehungen, auch in unserer Kirche, in unseren Gemeinden! In unserem persönlichen Leben.
- Es lohnt sich genau hinzuschauen, hinzuhören, hinzuspüren.
- Und Weihnachten lehrt uns: Gott kommt oft ganz anders als wir ihn uns vorstellen, ganz klein und unscheinbar, einfach, so dass man ihn leicht übersehen kann.
- So wünsche ich euch für die nächsten Tage, dass ihr genau hinhören und hinsehen könnt und dann merkt, wie nahe Gott euch kommt!
- Amen.

Gottesdienst 22.12.19 (Oranienburg)

– Lied: Gott ist gegenwärtig 337,1+4+6+8