

Liebe EGW-Familie

Vom 6. bis 13. Februar verbrachten wir eine wunderschöne Woche im traumhaft verschneiten Engadin. Wir haben die Schönheit von Gottes Schöpfung in uns aufgesogen und ganz viel Kraft getankt.

Wir haben in diesen Ferien auch unsere ersten Kilometer auf den Langlaufskis zurückgelegt und dabei so manche Lektion für unser geistliches Leben gelernt. (...) Es könnte deshalb gut möglich sein, dass in nächster Zeit einige dieser Langlauferfahrungen in unsere Predigten einfließen. Ihr dürft also gespannt sein ☺.

So habe ich im Infobrief vom 19. Februar geschrieben.

Und heute habe ich euch jetzt die versprochene «Langlaufpredigt» mitgebracht.

Wie gesagt, war ich diesen Winter erstmals auf den schmalen Brettern unterwegs. Weil ich seit Kindesbeinen immer wieder mal auf den Skiern gestanden bin, und weil ich früher auch ab und zu auf den Inlineskates unterwegs war, ging ich davon aus, dass die Umstellung von Alpin-Skifahren auf Langlauf-Skating eigentlich keine grosse Sache sein sollte. Na ja... Im Rückblick bin ich sehr froh, dass wir auf den weisen Rat von unseren Freunden gehört, und uns zusammen mit der Reservation für die Skiausrüstung auch gleich zu einem Anfängerkurs angemeldet haben. Dieser Kurs war definitiv nötig ☺. Der Anfang war herausfordernder, als ich mir das aufgrund von ein paar YouTube-Videos, die wir uns im Vorfeld angeschaut haben, vorgestellt hatte.

Als wir nämlich dann bei dichtem Schneetreiben unsere Bretter erstmals anschnallten, um die kurze, flache Strecke von unserer Ferienwohnung zum Treffpunkt der Langlaufschule zu bewältigen, lag in der Loipe ungefähr 30cm Neuschnee!!! Es dauerte ungefähr fünf Sekunden, bis ich die Vorteile des weichen Neuschnees zu spüren bekam. Schon beim zweiten oder dritten Abstoss mit den Stöcken geriet ich in Rückenlage, und bevor ich irgendetwas dagegen tun konnte, lag ich im Schnee.

Deshalb waren die drei Stunden Langlaufunterricht, die wir uns in den ersten drei Ferientagen gönnten, «Gold wert». Was ich da von Karin, unserer Langlauf-Lehrerin, über die Stabilität des Rumpfes und über eine «eingemittete» Körperhaltung lernte, gab nicht nur die notwendige Grundlage für das Langlaufen an sich, **sondern wurde mir auch ganz besonders zu einem eindrücklichen Bild für das geistliche Leben.**

Die Stabilität der Körpermitte ist beim Skating die Voraussetzung für fast alles. Für das richtige Gleiten, für den Wechsel der verschiedenen Schritte, für einen haushälterischen Umgang mit den Kräften, für das Zurechtkommen in unterschiedlichem Gelände, für die Freude an diesem Sport und nicht zuletzt auch für die Sicherheit. Nur wer stabil ist, kann vorausschauen und rechtzeitig auf ein Hindernis oder auf Gegenverkehr reagieren.

Der Umkehrschluss ist naheliegend: Wer instabil ist, kommt schlecht vorwärts, braucht viel zu viel Kraft, verliert schnell das Gleichgewicht, fällt häufiger auf die Nase (oder eben in diesem Fall auf den Hintern), kommt mit schlechten Loipenverhältnissen schlechter klar, hat keine Augen für die schöne Umgebung (weil man damit beschäftigt ist, auf den Brettern zu bleiben), wird schnell müde, verliert die Freude und wird irgendwann vermutlich resigniert aufgeben.

Stabil und eingemittelt stehen können – ein Bild, das auch Paulus in seinen Briefen gebraucht. Zwei Bibelstellen sind mir in diesem Zusammenhang wichtig geworden. Beide stehen sie am Ende eines Briefes, und gehören damit zu den letzten Worten, die Paulus den Gemeinden in Korinth, beziehungsweise in Philippi mitgibt.

Letzte Worte haben ja bekanntlich ein besonderes Gewicht. Es ist, wie wenn Paulus hier nochmals pointiert sagen möchte: Schaut, das ist ganz besonders wichtig! Darauf kommt es an! Das dürft ihr nicht vergessen!

Hören wir nun hin auf die beiden Verse:

Im letzten Kapitel des ersten Korintherbriefes, Kp.16, Verse 13-14 schreibt Paulus:

Seid wachsam, steht fest im Glauben, seid tapfer und stark. Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.

Und im letzten Kapitel des Philipperbriefes, Phil.4, Vers 1 lesen wir:

Darum meine geliebten und schmerzlich vermissten Brüder und Schwestern, die ihr meine Freude und mein Siegeskranz seid: *Steht fest im Herrn, meine Geliebten!*

Steht fest! Ein Ziel von mündiger Jesusnachfolge und einem reifen Glauben ist innere Stabilität. Eine Stabilität, die stark macht. Mutig macht. Wach und wachsam hält. Widerstandsfähig macht. Barmherzig macht. Dienstbereit macht. Diese Stabilität finden Jesusnachfolger und Jesusnachfolgerinnen aber nicht einfach so in sich. Es geht hier um viel mehr, als um bestimmte Persönlichkeitsmerkmale oder um mentale Stärke. Diese innere Stärke, von der Paulus hier spricht, haben Jesusnachfolger und Jesusnachfolgerinnen **nicht aus sich**, sondern nur **«im Glauben»** (1.Kor.16,13), beziehungsweise **«im Herrn»** (Phil.4,1). Um besser zu verstehen, was Paulus damit meint, müssten wir nun diese beiden Verse in ihrem grösseren Zusammenhang lesen. Wir müssten schauen, worauf sich zum Beispiel das «Darum» am Anfang von Phil.4,1 bezieht. Wir tun das jetzt nicht, weil die Zeit dafür fehlt. Aber ich lade euch ein, die beiden Verse zu Hause in ihrem grösseren Zusammenhang zu lesen (siehe Vertiefungsfragen Anhang).

Für den Moment einfach so viel:

Wir vertrauen auf Grösseres, als auf unsere eigene Stärke und auf die Gunst des Schicksals. Wir sind verankert bei Jesus. In seinem Tod und in seiner Auferstehung. In seiner Gnade und in seinem Erbarmen. In seiner Auferstehungskraft, und in der «Reich-Gottes-Perspektive». In dieser biblischen Zukunftshoffnung, die etwas völlig anderes ist, als unser Zweckoptimismus oder der Glaube an die Machbarkeit. Diese Hoffnung, die alles Sichtbare und Vorläufige weit übersteigt. In dieser Hoffnung, die auch dann «verhett», wenn in diesem Leben nicht alles nach Plan läuft. Paulus ist überzeugt, **dass diejenigen, die an Jesus glauben, sozusagen den Anker ihres Lebens schon vorausgeworfen haben in die neue Welt von Gott. Und weil wir dort festgemacht sind, kann uns all das, was uns im hier und jetzt herausfordert, überfordert oder Angst macht, letztlich den Boden unter den Füßen nicht wegnehmen.**

Steht fest! Was beim Langlaufen zu den Grundlagen gehört, ist auch im geistlichen Leben zentral. Um das zu üben, hat uns Karin, unsere Lehrerin, in der ersten Lektion als allererstes die Stöcke weggenommen. Im ersten Moment hat mich das sehr irritiert und gestresst. Wenn du schauen musst, dass du auf den Brettern bleibst, geben dir die Stöcke nämlich ganz viel Sicherheit. Du kannst dich abstützen. Du kannst dich irgendwo festhalten. Du hast nicht nur zwei, sondern vier Fixpunkte, um das Gleichgewicht zu halten. Und am Anfang denkst du, dass du nur vorwärtskommst, wenn du dich mit den Stöcken abstossen kannst. Wenn man dir da die Stöcke wegnimmt, verstärkt das im ersten Moment natürlich die Unsicherheit massiv. Aber Karin machte diese Übung nicht, um uns zu quälen, sondern um gravierende Fehler von Anfang an zu verhindern.

Es ist so, dass die Stöcke zwar beim Langlauf schon eine wichtige Rolle spielen. Zum Abzustossen. Um Schwung zu bekommen. Für den Rhythmus. Bei Steigungen. Die Stöcke sind nötig und wichtig. Aber, – und das ist ganz wichtig, **wer die Stöcke braucht, um nicht umzufallen oder wer ohne Stöcke nicht vorwärts kommt, der hat A: die falsche Technik, und B: keine Stabilität.**

Das Heimtückische daran: Man **kann** fehlende Stabilität und falsche Technik mit den Stöcken kompensieren.

Man wird damit zwar nicht ein Profilaufer, aber für den Hausgebrauch funktioniert das schon. Aber dann braucht man sehr viel Kraft, kommt nicht richtig ins Gleiten, bleibt unsicher und wird sehr schnell müde.

Und so ist mir die erste Lektion Langlaufunterricht zu einem starken Bild geworden:

Wir alle haben unsere «Stöcke», an die wir uns klammern, und von denen wir überzeugt sind, dass wir sie brauchen.

Manchmal nimmt Gott uns diese «Stöcke», – diese falschen Sicherheiten –, weg. Das können materielle Sicherheiten sein. Oder die Planungssicherheit. Oder das Bedürfnis, immer alles im Griff zu haben. Oder unsere festgelegten Glaubenskonstrukte, wie Gott sein sollte und wie er handeln müsste. Oder fromme Scheinsicherheiten. Wenn man zum Beispiel überzeugt ist, als Christ könne einen nichts Schlimmes passieren. Oder man sei, was die Gesundheit angeht, unverletzlich.

Die Stöcke sind aber nicht nur ein Bild für falsche Sicherheiten, sondern auch ein Bild für unsere «Selbstwertkrücken». Dinge, die unseren Selbstwert stützen.

Dass man zum Beispiel seinen Wert daran festmacht, was die Leute über einen denken. Oder dass man seinen Wert mit guten Leistungen aufpoliert. Oder mit «beliebt sein». Oder das Gegenteil, mit «quer sein». Oder mit «schön sein». Oder mit Arbeit. Und ähnlich wie Karin, unsere Langlauflehrerin, nimmt Gott uns manchmal diese Krücken aus der Hand.

Im vergangenen Jahr haben wir etwas davon erlebt. Und schau, wenn du plötzlich dastehst, ohne deine Stöcke, dann fühlt sich das gar nicht gut an. Das macht Angst. Das verwirrt. Und deshalb ist es wichtig, dass du verstehst: Gott will dich nicht plagen. Auch nicht beschämen. Er nimmt dir die Krücken aus der Hand, weil er dich lernen möchte, ohne Krücken zu stehen. Er möchte dich näher zu sich ziehen. Er möchte, dass du immer mehr in seiner Stärke verankert wirst. Er möchte, dass du Anteil bekommst an seiner Auferstehungskraft. Er möchte dich zum «Laufen» befreien!

Dieses «Laufen» wurde mir zu einem zweiten eindrücklichen geistlichen Bild! Wenn ein Läufer oder eine Läuferin aus der Stabilität des Rumpfes und mit der richtigen Technik unterwegs ist, dann ist es ein Genuss ihm oder ihr zuzuschauen.

Langlauf ist eine Kombination von Leichtigkeit und Kraft, die fasziniert. Nicht ohne Anstrengung, überhaupt nicht. Ich habe gelesen, dass beim Skating, so man es dann richtig macht (☺), nicht weniger als 600 Muskeln beansprucht werden. Man kommt ins Schwitzen. Es geht nicht von selber. Anstrengung gehört dazu, aber es ist kein Geknorze. Oder anders herum: Wenn es ein Geknorze ist, dann hat man in Sachen Stabilität und Technik noch Luft nach oben. Kurt und ich haben definitiv noch viel Luft nach oben (☺). Deshalb haben wir jetzt schon geplant, nächsten Winter wieder eine Woche ins Engadin zu fahren, um noch sicherer zu werden.

Geübten Läufern zuzuschauen, wie sie in der Kombination von Leichtigkeit und Kraft unterwegs sind, hat bei mir eine Sehnsucht geweckt. Nicht nur in sportlicher Hinsicht.

So möchte ich auch in der Jesusnachfolge unterwegs sein. Nicht ohne Anstrengung, nicht ohne Schweiß, nicht ohne Schmerz, nicht ohne Tränen – aber in dieser Kraft. Und ich wünsche mir, dass die Menschen um uns herum, die uns «im Marathon des Lebens» beobachten, die uns in den Hochs und Tiefs des Alltags erleben, an uns etwas sehen von dieser Kraft, die Jesus uns gibt. Ich wünsche mir, dass unser Lebenszeugnis in anderen eine Sehnsucht weckt, auch mit Jesus unterwegs zu sein.

Ein Geheimnis beim Langlauf ist das sogenannte «Gleiten»: Die Fähigkeit, den Ski laufen zu lassen. So baut man Geschwindigkeit auf, so bleibt man im Fluss, und so spart man Kräfte. So kann man Steigungen bewältigen, ohne dass einen die Luft ausgeht. Auch hier wieder: Die Voraussetzung für das Gleiten ist Stabilität.

An diesem «Gleiten» habe ich auch länger herumstudiert. Für mich ist es zu einem Bild geworden für den Heiligen Geist. Der Heilige Geist ist dieses Jahr das Thema im Fastengebet: «Komm, Heiliger Geist!» – diese Bitte begleitet uns durch die Passionszeit.

Auch in unserem Jahresvers, den wir für 2021 als EGW Gondiswil erhalten haben, spielt Gottes Geist eine zentrale Rolle: *Ich will ausgiessen den Geist der Gnade und des Gebets!* (Sach. 12, 10) Mich berührt, wie Martina das Lebenswasser, das uns «von oben» versorgt, dargestellt hat.

Schaut, wir können mit unseren Fähigkeiten und gutem Willen einiges auf die Beine stellen. Auch in der Gemeinde. Aber ohne die belebende Kraft des Heiligen Geistes, ohne den Rückenwind des Heiligen Geistes, kommen wir, im Bild gesprochen, nicht ins «Gleiten». Deshalb: «Komm Heiliger Geist!» – in unsere Leben, in unsere Gemeinschaft, in unsere Sitzungen, in unsere Gottesdienste.

Ich habe euch nun ein paar Dinge über die Stöcke und über Langlauftechnik erzählt, und wie sie ein Gleichnis sein können für unsere Jesusnachfolge. Zum Schluss noch etwas zu den Loipenverhältnissen.

Wie ich schon erzählt habe, hat es an dem Tag, als wir zum ersten Mal auf den schmalen Brettern standen, geschneit. Am zweiten Tag waren die Verhältnisse top: Tiefblauer Himmel, frisch präparierte Loipen, angenehme Temperaturen. Und auf unserem ersten Ausflug in ebenem Gelände hatten wir schnell mal das Gefühl: «Wir haben es begriffen. Wir können es!»

Als wir aber dann zwei Tage später in anspruchsvollerem Gelände unterwegs waren, merkten wir schnell, dass wir eben im Vergleich zu den geübten Langläuferin und Langläufern noch sehr stark an unserer Stabilität arbeiten müssen. Vereiste Stellen, Schneeansammlungen, Steigungen und Abfahrten brachten uns schnell aus dem Rhythmus und manchmal auch aus dem Gleichgewicht. Die geübten Fahrer machten das alles scheinbar mit links. Wo wir knorzten, glitten sie locker bergauf.

Bei idealen Bedingungen fällt mangelnde Stabilität nicht unbedingt auf. Erst wenn die äusseren Bedingungen anspruchsvoller werden, zeigen sich die Defizite.

Auch das wurde mir zu einem Gleichnis: Unter Sonnenscheinbedingungen kann man auch im Glauben ganz viele Defizite kaschieren und kompensieren. Man kann eine Rolle spielen. Geistlichkeit vortäuschen. Frömmer tun, als man ist! Das ist übrigens eine der Grundversuchungen des Glaubens! Wenn Jesus von der Gefahr der «Heuchelei¹» spricht, dann meint er genau das.

Jetzt besteht ja die Realität des Lebens nicht nur aus Sonnenschein. Es gibt «Streckenabschnitte», wo die äusseren Bedingungen alles andere als ideal sind. Und genau dort zeigt sich, wer wir wirklich sind. Wo wir unsern Halt haben. Wo wir verankert sind.

Insofern ist auch unser Umgang mit der Coronakrise ein Test für uns Christen: Ob wir einstimmen in Angstmacherei oder in aggressive Polemik. Oder ob wir umso mehr in den Spuren von Jesus laufen.

Ich schliesse mit einem letzten Vergleich aus unserem Langlaufkurs. Am Anfang, wenn man stark mit dem Gleichgewicht und mit der Technik der Schritte beschäftigt ist, schaut man tendenziell zu stark auf den Boden; auf die eigenen Füsse und Skier. Deshalb hat Karin uns von Anfang an immer wieder ermahnt: *«Schaut nach vorne! Schaut voraus! Erstens steht ihr so automatisch aufrechter. Zweitens seht ihr, was vor euch auf der Loipe passiert und könnt reagieren, und drittens seht ihr nur so die Schönheit der Landschaft.»*

Auch das ist mir zum Gleichnis geworden: Als Christen wollen wir Menschen sein, die nicht nur mit sich selber beschäftigt sind. Wir wollen aufschauen, damit wir diejenigen sehen können, die Hoffnung brauchen. Und wir wollen nach vorne schauen! Dorthin, wo wir verankert sind.

Mit der Brille des Glaubens können wir weiter sehen, als nur auf das, was gerade die Schlagzeilen der Medien prägt. Mit der Brille des Glaubens sehen wir, auf was wir zu laufen, und wer uns entgegen kommt: Nicht das Chaos, sondern Jesus Christus und die neue Welt von Gott. Das ist das Panorama, das uns das Neue Testament vor Augen malt. Mit dieser Hoffnung können wir stehen und laufen.

Amen

Fragen zum Weiterdenken:

- *«Steht fest im Glauben / im Herrn» → Lies diese Verse im grösseren Zusammenhang: 1.Kor. Kp.15 (besonders 15,58) und Philipper Kp.3 + Kp.4, 1-9*
- *Falsche Sicherheiten und «Selbstwertkrücken»: Wie heissen sie in meinem Leben?*
- *Was macht es mir schwer, Krücken loszulassen? Was müsste ich glauben können?*
- *Welche Rolle spielt der Heilige Geist in meinem Glaubensleben? «Komm, Heiliger Geist!» - wo sehne ich mich nach mehr Lebendigkeit und Kraft?*
- *Von der Gefahr, mangelnde Stabilität zu überspielen: In welchen Situationen bin ich gefährdet, «frömmer» zu tun, als ich bin? Habe ich eine Vertrauensperson, wo ich ehrlich sein kann?*
- *Was hat die Coronapandemie mit meinem Glauben gemacht?*
- *Nach vorne schauen: Was heisst das konkret? Wie können wir Hoffnung verbreiten?*

¹ Heuchler = griech. «Hypokrites»: Heisst genau übersetzt Schauspieler, jemand der hinter einer Maske eine andere Person «spielt» (z.B. Mt.6,5/6,16)