

**Gottesdienst am 16.05.2021**  
**an Exaudi**  
**Pfarrerin Heike Becks**  
**über Epheser 3, 14-21**

*<sup>14</sup>Deshalb beuge ich meine Knie vor dem Vater, <sup>15</sup>von dem jedes Geschlecht im Himmel und auf Erden seinen Namen hat, <sup>16</sup>dass er euch Kraft gebe nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit, gestärkt zu werden durch seinen Geist an dem inwendigen Menschen, <sup>17</sup>dass Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne. Und ihr seid in der Liebe eingewurzelt und gegründet, <sup>18</sup>damit ihr mit allen Heiligen begreifen könnt, welches die Breite und die Länge und die Höhe und die Tiefe ist, <sup>19</sup>auch die Liebe Christi erkennen könnt, die alle Erkenntnis übertrifft, damit ihr erfüllt werdet, bis ihr die ganze Fülle Gottes erlangt habt. <sup>20</sup>Dem aber, der überschwänglich tun kann über alles hinaus, was wir bitten oder verstehen, nach der Kraft, die in uns wirkt, <sup>21</sup>dem sei Ehre in der Gemeinde und in Christus Jesus durch alle Geschlechter von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.*

*(Epheser 3, 14-21)*

Liebe Gemeinde!

Patrouillenboote der Engländer vor der Küste Frankreichs wegen Uneinigkeit über die Einhaltung der Fischfangquoten, Beratungen bei den Grünen über ein Ausschlussverfahren gegen Boris Palmer wegen eines angeblich rassistischen Tweets, Erschleichen von Corona-Impfungen und Impfneid – Eskalationen, die wir noch vor gar nicht allzu langer Zeit für unmöglich gehalten hätten. Und auch im Alltag registriere ich immer häufiger schnellere Aggressivität, härtere Reaktionen auf verhältnismäßig kleine und harmlose Regelverstöße oder sprachliche Ausrutscher – bei mir selbst und bei anderen. „Viele sind dünnhäutig, andere aggressiv“, beschreibt Tanja Walter in einem Artikel der RP am Mittwoch dieser Woche. Und sie schreibt weiter: „Der Corona-Stress könnte ein Auslöser dafür sein, sagen Experten: Stress durch Quarantäne, Isolation und Dauerlockdown.“ Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass anhaltender Stress auch zu Veränderungen im Gehirn führt. Das Nervenwachstum wird gehemmt, bestimmte Hirnareale wachsen, andere schrumpfen. Und so verändert sich die Verarbeitung von Emotionen und die Gedächtnisleistung unter Dauerstress – und damit eben auch unser Verhalten. „Schon nach wenigen Tagen wirkt sich fehlender sozialer Kontakt – sei es akustisch, visuell oder durch Berührung – aus“, sagt Hanns-Christian Gunga vom Zentrum für Weltraummedizin und Extreme Umwelten. Das wissen sie schon seit Vor-Corona-Zeiten z.B. von Forschungsgruppen im Ewigen Eis in der Antarktis. Und wir alle befinden uns ja nun nicht nur seit Tagen, sondern seit vielen Monaten in Kontaktbeschränkungen. Lange Zeit wurde nur auf die körperliche Gesundheit geachtet, war dies auch zunächst sichtbarer und dringlicher bei der neuartigen Pandemie. Inzwischen mehren sich die wissenschaftlichen und medizinischen Stimmen, auch die Psyche nicht außer Acht zu lassen. Denn wie wir allmählich immer deutlicher merken, stärkt die Psyche nicht nur das Wohlbefinden des einzelnen Menschen, sondern hat Auswirkungen auf den Zusammenhalt der gesamten Gesellschaft. Und so werden verstärkt Rufe nach sog. Resilienzübungen laut, nach Stärkung der psychischen Widerstandskraft.

Seltsam stumm bleiben da in diesen Zeiten die kirchlichen, die theologischen Stimmen. Gerade in diesem Bereich liegt doch die Expertise des Glaubens, der Bibel. Schon seit Anbeginn der Zeiten, seit vielen Jahrtausenden spricht die Bibel von der leib-seelischen Ganzheit des Menschen, stärken die biblischen Glaubenserzählungen gerade die Seele der Menschen, damit sie ihr Leben gestalten können. Haben wir so wenig Vertrauen in unseren Glauben, in Gott und sein Handeln, dass wir jetzt davon schweigen? Haben wir Angst, anzuecken in dieser rationalen, wissenschaftsorientierten Welt – weil sich eben der Glaube nicht naturwissenschaftlich beweisen (aber eben auch nicht widerlegen) lässt? Die Stärke meiner psychischen Widerstandskraft, die Resilienz meiner Seele verschafft nicht nur mir selbst einen Halt und damit ein gefestigteres Leben – sie wirkt sich vielmehr aus auf die gesamte Gemeinschaft. Das haben auch die

Menschen vor Urzeiten bereits erfahren, davon zeugen schon die vielen Erzählungen vor allem im Alten Testament. Und darauf weist nun auch unser Predigttext aus dem Epheserbrief hin. Vorher und nachher wird vom Miteinander der unterschiedlichsten Menschen gesprochen. Hier im Text betet der Schreiber für die Kraft **„...gestärkt zu werden durch seinen (Gottes) Geist an dem inwendigen Menschen, dass Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne.“** Für die vielen verschiedenen Aufgaben in der Gemeinschaft, für die Anstrengungen in der Einheit bei aller Unterschiedlichkeit brauchen die Menschen eben eine „inwendige Kraft im Herzen“, d.h. eine starke, resiliente Psyche. Und diese Kraft kann nicht aus uns selbst heraus kommen, können wir Menschen zwar mit Übungen stützen, aber nicht selbst herstellen. Heute gedenken wir auch des 200. Geburtstags von Sebastian Kneipp, der ja gerade auch diese Ganzheit und Naturgemäßheit des Menschen mit seiner Naturmedizin betonte. Und er war Pfarrer. Halt und Standfestigkeit kann uns nur ein festes, äußeres Fundament geben, das eben unabhängig ist von unseren menschlichen, irdischen Befindlichkeiten. Danach können wir uns immer wieder ausrichten, mag auch gerade unsere kleine, menschliche, irdische Welt aus den Fugen geraten, mögen wir mit „unserem Latein am Ende sein“, können wir nicht ermessen, was gerade richtig oder falsch ist. Gott ist und bleibt unverbrüchlich da, seine Liebe und sein Reich sind nicht zu zerstören. Nicht als irdisches Paradies oder Elysium, aber als Geborgenheit und Ausblick selbst, wenn wir meinen, gar nichts davon zu spüren oder zu erleben. **„Und ihr seid in der Liebe eingewurzelt und gegründet, damit ihr mit allen Heiligen begreifen könnt, welches die Breite und die Länge und die Höhe und die Tiefe ist, auch die Liebe Christi erkennen könnt, die alle Erkenntnis übertrifft...“** Da ist ein Fundament gesetzt: Wir sind in Gottes Liebe eingewurzelt, komme, was da wolle. Ohne Bedingung, ohne Leistung! D.h. mein Leben, unser je eigenes Leben, geht weit über das hinaus, was hier auf Erden geschieht – und zwar räumlich und zeitlich. Wir alle sind mit unserem je eigenen Leben eingebunden in Gottes Ewigkeit. Das ist für unseren kleinen, begrenzten Verstand unbegreiflich – und darum bittet der Schreiber in unserem Text eben um die Kraft durch Gottes Geist, damit wir Gottes Reich und seine Liebe erfahren, erspüren, entdecken können mit all unseren Sinnen. Und damit wir dann auch anders handeln, neu auf die Mitmenschen zugehen können. Damit wir fähig werden zu einer weiten Perspektive, zu Verständnis, zu Geduld und eben gesundem Selbstvertrauen. Weil ich mich gehalten weiß, geborgen und angenommen in einem viel größeren Ganzen. Ein für mich eindrückliches Bild wie wir eingehüllt sind in Gottes Liebe und darin handeln können, finden Sie auf den ausgeteilten Blättern. Gottes Geist umhüllt uns und gibt uns darin Kraft und Schwung, um lebendig zu sein, zu tanzen, zu agieren, frohgemut zu sein. Und der Geist breitet sich aus, ist vielfältig unterwegs. Denken wir nicht kleingeistig von ihm, beschränkt auf bestimmte Menschen, Räume, Zeiten. Gott ist kein Supermensch, der Wünsche erfüllt oder Unannehmlichkeiten wegzaubert – er ist der Halt durch all das Verworrene, Ungelöste, Angsteinflößende hindurch, weil er eben weit darüber hinausgeht. **„Der Geist des Herrn erfüllt das All“** – gerade darin besteht der Halt für uns als Individuen und als Gemeinschaft. Gott kommt nicht als machtvoller Herrscher, sondern oft gerade anders als wir denken (das sollten wir Christen eigentlich nur zu gut wissen). Besinnen wir uns wieder darauf, halten wir Zwiesprache, horchen wir in uns und in die Welt hinein. **„...dass er euch Kraft gebe nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit, gestärkt zu werden durch seinen Geist an dem inwendigen Menschen.“**

Amen.