

## **Gelassenheit**

*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*

Dieses Gebet begleitet mich seit ein paar Wochen, liebe Hörerinnen und Hörer. Vor allem die erste Zeile ist mir wichtig. Die Bitte um Gelassenheit. Denn gelassen bin ich oft nicht, obwohl ich's gern wäre. Da muss nicht erst eine große Krise wie die Coronainfektion mein Leben durcheinanderwerfen. Diese Krise, die uns zu radikalen Veränderungen zwingt und uns im unklaren lässt, wie es weitergeht, die Krise, die bei vielen Menschen Existenzängste heraufbeschwört – sie stellt uns vor ganz neue Herausforderungen. Jetzt wäre es besonders schön, immer wieder hineinzufinden in die Gelassenheit. Grad dort wo wir im Moment nichts ändern können, wo Zorn oder Angst sich unser bemächtigen, wo wir schwere Entscheidungen fällen müssen.

Gelassen ist der Mensch, der seinen Gefühlen, seinem Temperament nicht hilflos ausgeliefert ist. Gelassenheit schafft Distanz. Emotionale Stabilität. Seelisches Standvermögen. Und, wie es im Gebet heißt: Sich nicht auflehnen gegen das, was sich nicht ändern lässt, sondern sich hineinschicken ins Unabänderliche.

*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*

## **Gottergeben und gelassen**

In den Abrahamsgeschichten der Bibel habe ich etwas von dieser Gabe der Gelassenheit entdeckt. So erscheint mir diese große Figur, die Glauben wagt und Vertrauen. Und etwas springt auf mich über, wenn ich mich da hinein vertiefe. Wir wissen es: Abraham ist schon betagt, als er sich auf eine weite Reise macht. Aus Ur in Chaldäa - einer Stadt am Euphrat im heutigen Irak – bis nach Palästina. Gott selbst stiftet ihn an zu dieser Reise. Abraham ist 75, seine Frau Sara wohl im ähnlichen Alter, das Paar ist kinderlos. Nicht grad das Alter für gewagte Reisen, und ebenso keins zum Kinderkriegen. Die göttliche Verheißung, ihn zum Urvater eines großen Volkes zu machen in

einem neuen Land, gibt ihm Schubkraft. Abraham ist tief gelassen. Wenn ihm Gott etwas aufträgt und verheißt, dann ist das gut so. Er macht sich auf den Weg. Die Bibel erzählt uns in der Regel wenig über die Emotionen der Menschen. Es bleibt uns überlassen, die nüchternen Worte noch mit den Gefühlen zu kolorieren, die dazugehören zum Menschenleben wie Sonnenlicht und Gewittersturm. Ich kann mir's nicht anders vorstellen. Abraham verströmt eine heitere Ruhe, als er seine Heimat verlässt. Das erfasst auch die, die mit ihm unterwegs sind, seine Frau und den Neffen Lot, die Viehhirten, die Mägde, das Vieh. Gottvertrauen gibt Abraham Stabilität, emotionale Stabilität.

Glücklich der Mensch, der das so erlebt. Vor Jahren hat sich ein Mann schweren Herzens entschlossen, die Pflege seiner demenzkranken Frau in professionelle Hände zu geben. Nun lebt seine Frau in einem Heim. Seitdem ist kaum ein Tag vergangen, an dem er nicht mindestens einmal bei ihr war. Nun ist es schon mehrere Wochen verboten im Seniorenheim Besuche zu machen. Mittlerweile hat die Heimleitung eine Zeit bestimmt, in der man im Heim anrufen darf, um sich nach seinen Angehörigen zu erkundigen, doch die Zeit reicht kaum für alle, die dort anrufen. Manche Angehörige bringt das zum Verzweifeln. Dieser Mann aber bleibt ruhig. Es ist ja nicht das erste Mal, dass er sich Sorgen um seine Frau machen muss. Aber es war immer in allen Krisen für sie beide klar: wir sind sicher, geborgen in Gottes Hand. Und da weiß ich auch jetzt: meine Frau ist in guter Hand. Sein seelisches Standvermögen wurzelt im Gottvertrauen.

### **Gelassen – in tragischen Situationen**

Abraham wird tatsächlich hochbetagt Vater. Zuerst muss Sara ein bisschen nachhelfen. Man lebt in einer Zeit, in der das normal ist. Bekommt eine Frau kein Kind, kann sie ihre Magd dem Mann zuführen. Wenn der dann mit der Magd ein Kind zeugt, gilt als Mutter des Kindes nicht die Magd, sondern ihre Herrin. Und so geschieht es: Sara hat eine Migrantin als Magd, eine Frau aus Ägypten namens Hagar. Die bekommt nun tatsächlich Abrahams ersten Sohn, den kleine Ismael. Doch nun bekommt auch Sara noch ein Kind: Isaak. Jetzt schaut Sara missgünstig auf Ismael. Der soll bloß nicht denken, dem Isaak gleich gestellt zu sein. Überhaupt, die Magd trägt seit Ismaels Geburt ihren Kopf zu hoch. Und so geschieht das unfassbare....

*Da stand Abraham früh am Morgen auf und nahm Brot und einen Schlauch mit Wasser und legte es Hagar auf ihre Schulter, dazu den Knaben, und schickte sie fort. Da zog sie hin und irrte in der Wüste umher bei Beerscheba. Als nun das Wasser in dem Schlauch ausgegangen war, warf sie den Knaben unter einen Strauch und ging hin und setzte sich gegenüber von ferne, einen Bogenschuss weit; denn sie sprach: Ich kann nicht ansehen des Knaben Sterben. Und sie setzte sich gegenüber und erhob ihre Stimme und weinte.*  
*Gen 21, 14 – 16*

Es ist erstaunlich, dass uns von Hagar's Tränen erzählt wird – denn wir spüren im Buch Genesis: eigentlich hat der Autor ganz den Blick auf die Nachkommen des Isaak gerichtet. Dennoch erzählt er uns von Hagar's Tränen. Und die bewegen uns heute noch. Sie jagen mir einen Schauer über den Rücken. Abraham schickt Hagar in den Tod. In der Wüste gibt es kein Überleben für die Mutter mit ihrem kleinen Jungen. Ich schaudere auch deswegen, weil mir hier noch mal auf grausige Weise Abrahams Gelassenheit begegnet. Er findet es zwar entsetzlich, dass Sara ihn drängt: „Verstoß die Magd und ihren Sohn.“ Aber er lässt sie gewähren.

Er tut, was sie will – er bleibt gelassen, hört er doch, so sagts die Bibel, wie Gott ihm verspricht, für beide Söhne zu sorgen. Doch das weiß allein Abraham, nicht aber die beiden Frauen und seine Söhne.

Da steht Hagar ein letztes Mal vor ihm, zum Tod verurteilt lässt sie die Arme hängen. Abraham muss ihr Wassersack und Proviant aufladen wie einem matten Lasttier, das Kind dazu – nicht mal das schafft Hagar an sich zu nehmen in ihrer Betäubung.

Die Geschichte von Hagar und Ismael gehört zu den Bibelstellen, die dem heutigen Sonntag zugeordnet sind. Der Sonntag mit dem Namen: Die Barmherzigkeit Gottes oder lateinisch *Misericordias Domini*. Wie passt dazu Saras Hartherzigkeit und Abrahams fragwürdige Gelassenheit? Eine Gelassenheit, die von außen betrachtet wie Feigheit aussieht.

Abraham bleibt ruhig. Er ruht in seinem Gott, hört ihn sprechen. Er stiftet Frieden in seiner Familie, in dem er das ausweglose Gezänk zwischen Sara und Hagar beendet. Was er tut, ist lieblos und hässlich – immerhin mutet er Hagar und Ismael Todesangst zu.

Ist das eine dieser tragischen Situationen, in die Menschen geraten können? Abraham trägt Verantwortung für Hagar und Ismael. Und wer Verantwortung trägt, muss manchmal sehr schwierige Entscheidungen treffen. Mein Mitgefühl gilt den Ärztinnen und Ärzten, die jetzt große Verantwortung tragen im Kampf gegen die neue Erkrankung. Das kann bedeuten mit der Frage konfrontiert zu werden: wer bekommt Hilfe? Wer nicht? Es sind schon ganz besondere Momente, wenn ein Patient dem Arzt diese schwierige Entscheidung abnimmt, wie der Pfarrer Giuseppe Berardelli aus Bergamo. Sein Verzicht auf die künstliche Beatmung zugunsten eines jüngeren Patienten hat die ganze Welt bewegt. In der Regel haben die Ärzte die Last der Entscheidung zu tragen. Die Entscheidung zwischen zwei Menschenleben ist eigentlich etwas, was uns überfordert. Menschenleben zu bewerten, dem einen Schutz zusprechen, den anderen absprechen ist etwas, was unserem christlichen Denken zutiefst widerspricht und ebenso dem Grundgesetz, der deutschen Verfassung. Trotzdem kann es die Notwendigkeit geben. Es beruhigt mich, dass die deutsche interdisziplinäre Vereinigung der Notfall- und Intensivmediziner eine Handlungshilfe erarbeitet hat zur Ressourcenzuteilung während der COVID-19-Pandemie. Das Dokument soll helfen eine faire, medizinisch und ethisch begründete Entscheidung zu treffen. An der Entscheidung sollen mehrere Ärzte mitwirken, Vertreter der Pflege und anderer Professionen. Sie soll möglichst einstimmig geschehen und dann transparent gemacht werden gegenüber Ärzten und Pflegenden, gegenüber Patienten und ihren Angehörigen. Ich sehe in dieser Handlungshilfe eine gute Anleitung und hoffe sehr, dass in Notsituationen die Zeit bleibt zu dem geregelten Vorgehen, ich hoff, dass damit die Verantwortlichen etwas gewinnen um weiter konzentriert, ja gelassen zu arbeiten. (Quelle: <https://www.divi.de/empfehlungen/publikationen/covid-19/1540-covid-19-ethik-empfehlung-v2/file>)

## **Widerstand**

In Abrahams Leben ist Gott nah, ein häufiger Gesprächspartner. Ja, die Bibel zeigt uns Gott und Abraham im Gespräch wie zwei, die gemeinsam spazieren gehen. Einmal bekommt Abraham die Nachricht: Gott wird Sodom und Gomorra vernichten – denn die Leute dort sind böse und gewalttätig. Dem will Gott ein Ende setzen. Gott straft und vernichtet, so erzählen es die frühen Geschichten und das taucht bis heute immer wieder auf als kalte Aussage über Gott. Gott schickt den Virus als Strafe für...nun..was auch immer! Doch die Abrahamsgeschichten erzählen etwas ganz Anderes.

Abraham nimmt das Urteil über Sodom und Gomorra nicht einfach hin. Er ist alarmiert: in Sodom und Gomorra ist Lot ansässig, der Neffe mit seiner Familie. Nun kämpft Abraham um Lot. In einer zähen Verhandlung mit Gott. Am Ende kann er bewirken, dass Lot nicht untergeht mit seinen Kindern. Hier hat sich bewährt, worum das Gebet bittet:

*Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.*

*Mut aber, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,*

*und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Gelassenheit heißt nicht alles gleichgültig hinzunehmen. Zur wahren Gelassenheit gehört es, sich dort einzusetzen, wo sich etwas zum Bessern ändern lässt.

Bei Abrahams Widerstand geht es um Leben oder Tod. Wir haben heute Menschen vor Augen, die bereit waren im Widerstand gegen Unrecht ihr eigenes Leben zu riskieren. Dietrich Bonhoeffer, der evangelische Theologe, die weiße Rose, eine Gruppe junger Studierender. Sie haben Widerstand geleistet gegen Adolf Hitler und sein Regime und das mit ihrem Leben bezahlt. Wofür sie sich eingesetzt haben - Werte wie die Gleichheit aller Menschen und die Unantastbarkeit der Menschenwürde haben sich nicht erledigt mit dem Ende der Nazidiktatur.

Auch heute brauchen sie unseren vollen Einsatz. Da und dort leiste ich Widerstand, muss dabei aber nicht mein Leben riskieren. Mitten in einem freundlichen Gespräch wird mir erzählt, wie schlimm das ist mit all den Muslimen in Deutschland, die werden immer mehr. Die Ungläubigen, die gehören nicht hierher. Das sind für mich Worte, die wenig mit der Wirklichkeit zu tun haben. Ich bleibe freundlich, stelle aber meine Sicht der Wirklichkeit dagegen. Ich erzähle von einer jungen Muslima. Sie ist als Kind türkischer Gastarbeiter nach Deutschland gekommen. Für sie ist ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen: sie arbeitet nun in einem Kindergarten. In einem evangelischen Kindergarten. Sie fühlt sich endlich richtig angekommen in Deutschland, seit sie dort im Einsatz ist. Es freut sie, dass ihre Herkunft, ihr Glaube nun helfen kann, den Kindergarteneltern mit Migrationshintergrund beizustehen. Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Widersprechen, wo es geboten ist. Gelassen festhalten an christlichen Werten. Auch das ist wertvoll in diesen Wochen.

## **Gelassenheit bewahrt nicht vor Schuld**

Gelassenheit, so hoch gepriesen sie auch sein mag, sie bewahrt nicht vorm Schuldigwerden. Abraham ist mitschuldig an der Todesangst, die Hagar und Ismael durchleiden, als sie befürchten müssen, in der Wüste zu verdursten. Und er lädt noch eine zweite Schuld auf sich – da ist Isaak schon herangewachsen zu einem jungen Mann.

*Nimm Isaak, deinen einzigen Sohn, den du lieb hast, und geh hin in das Land Morija und opfere ihn dort zum Brandopfer auf einem Berge, den ich dir sagen werde. Gen 22, 2*

Und Abraham führt aus, was Gott ihm aufträgt. Gottergeben, gelassen. Dies ist eine der dunkelsten Geschichten der Bibel. Vielschichtig, unergründlich. Seit Jahrhunderten kauen Rabbiner, Theologinnen und Theologen darauf herum. Zweifler und ebenso Menschen mit unerschütterlichem Glauben. Das geforderte Opfer kann doch nicht eine für immer gültige Aussage darüber sein, wie Gott ist und was Gott will. Ich betrachte die Geschichte heute aus der familiären Perspektive.

Harmlos lässt Abraham sein Vorhaben aussehen. Ohne Sara davon ins Bild zu setzen bricht er mit Isaak und einigen Knechten auf, führt einen Esel mit, der Brennholz trägt. Drei Tage sind sie unterwegs, dann steigt er allein mit dem Sohn auf den Berg. Als der Sohn fragt: hier ist Feuer und Holz aber wo ist das Lamm für das Brandopfer? Da antwortet Abraham ausweichend „Gott wird sich ein Opferlamm aussuchen.“ Baut einen Altar, schichtet das Holz darauf, fesselt den Sohn und legt ihn auf das Feuerholz. Als er das Schlachtmesser dem Sohn an die Kehle setzt, hält ihn Gottes Stimme davon ab, Blut zu vergießen. Ohne es in Worte zu fassen zeigt uns die Bibel auch Abrahams Zweitgeborenen, den von Gott erwählten Erben, in Todesangst. Eine Angst, die auf Jahre, wenn nicht lebenslang ein Menschleben erschüttert. Isaak und Abraham gehen fortan getrennte Wege. Denn Abraham und die Knechte kehren ohne ihn nachhause zurück.

Vielleicht hat das Ereignis auch Sara zum Bruch mit ihrem Mann bewogen. Denn als sie stirbt, muss Abraham erst anreisen, um sie zu begraben. Er scheint nicht mehr mit ihr zusammengewohnt zu haben. Seine engsten Angehörigen gehen auf Distanz und sein Gott schweigt – nie mehr wird Gott so deutlich zu Abraham sprechen wie zuvor. Es hat sich etwas verändert zwischen Abraham und seinem Gott, zwischen Gott und seinem Erwählten.

Wir schauen auf eine Familie, die auseinanderbricht. Die Bibel zeigt, es gibt diese Schläge auf eine Familie, an denen sie zerbricht – und es ist nicht ein einzelner in dem System, der daran die Verantwortung trägt. Hat Abraham Gott missverstanden? Wozu sollte so ein Opfer gut sein? Die Geschichte sagt ja am Ende: es braucht kein Opfer, das muss nicht sein zwischen Gott und Mensch. Der Sinn eines Lebens findet sich in der Hingabe und nicht im Opfer. Heute schaut unser Leben ganz anderes aus als zu Abrahams Zeiten. Aber das schützt uns nicht davor, dass wir unsere Kinder zu Opfern machen. Kinder brauchen die Gegenwart und Aufmerksamkeit ihrer Eltern, je kleiner sie sind umso mehr. Das ist eine große Anforderung – der hält nicht jeder Vater, jede Mutter stand. Man hat doch eigene Bedürfnisse! Es muss doch was für mich überbleiben! Und man kehrt den Kinder den Rücken zu, entschwindet in die digitale Welt, sucht dort oder anderswo Entspannung und Vergnügen oder muss - coronabedingt - am Esstisch am Laptop arbeiten. Das zwingt die Kinder in eine Einsamkeit, die weh tut. Ganz zu schweigen von den großen Opfern, die dort entstehen, wo Gewalt im Spiel ist.

### **Einübung in Gelassenheit**

Ich höre in diesen Wochen auch das Gegenteil: wie junge Eltern alles dran setzen, dass weder ihre Kinder noch ihre Familie zu Opfern der Coronakrise werden. Meine Töchter haben verständnisvolle Arbeitgeber – sie dürfen weniger arbeiten am heimischen PC als sonst im Büro. Schließlich haben sie auch für ein Kleinkind zu sorgen.

Besonders nett fand ich die Geste des Betriebs, in dem meine jüngere Tochter arbeitet: sie bekommt vor kurzem ein großes Paket von ihrem Arbeitgeber. Als sie es auspackt, findet sie Lego und andere Spielsachen für ihren kleinen Sohn. Eine Geste, die sie tief bewegt.

Gelassenheit hat oft mit dem Glauben zu tun. In Krisen aber lässt Glaube sich nicht anknipsen wie ein Licht. Es ist schon eher so, dass ein geübter Glaube sich in der Krise als große Hilfe erweisen kann. Auch Gelassenheit braucht Übung. Und damit können wir immer anfangen. Mein Übungsweg ist schon lange ein Beten in der Stille und das Joggen, das Beten mit den Füßen. In diesen kleinen Zeiträumen gelingt es oft, den Kopf frei zu bekommen vom Sorgen und Zürnen, von Ängsten und Anspannung.

Anderen Menschen hilft es, wenn sie jeden Tag für einen kleinen Moment innehalten, nachdenken und niederschreiben: was ist mir heute gelungen? Was habe ich dazu beigetragen? Was bewegt mich? Was begeistert mich? Wann lasse ich mich überraschen? Wann bin ich gut zu mir? Wann handle ich nach meiner Überzeugung? Ja, wenn man das wirklich regelmäßig macht, dann kann sich etwas in der Seele ändern, vielleicht wächst dabei die Dankbarkeit. Wer die spürt hat eine gute, eine wesentliche Zutat für Gelassenheit gefunden.

Eines sehe ich an Abraham, sehe ich an mir. Gelassenheit fällt nicht vom Himmel, es braucht Übung, Innehalten, sich öffnen für Gott. Ich bleib weiter die Anfängerin, die aus dem Üben nicht rauskommt. Also – ich wünsch uns den Anfängergeist, der uns hilft nicht locker zu lassen im Üben. Und bete:

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.

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme, dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute  
und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen, denn dein ist das Reich,  
und die Kraft und die Herrlichkeit – in Ewigkeit. Amen.

Es segne und behüte uns  
der barmherzige, allgegenwärtige Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.