

## Sommerpredigtreihe: Echt tierisch

### Adler

(Jes 40,26-31)

Ob Sie das auch kennen, liebe Gemeinde?

Diese Sehnsucht nach einem offenen Himmel.

Weißer Wolken, warme Sonne... aber um einen herum ist es nur grau.

Grau die Wege, die Steine, die Betonwände... nichts bewegt sich, alles scheint starr und versteinert zu sein. – Die eigenen Gedanken sind grau in grau... eintönig, unbeweglich.

Da ist diese Sehnsucht nach frischen saftigen grünen Wiesen, nach gelben Löwenzahnblüten und Blumen: Rot und Gelb, Lila und Blau.

Ja, an manchem Morgen habe ich diese Sehnsucht. Beim Blick in den Spiegel.

Zerzaute Haare, ein paar dunkle Ringe unter den Augen.

Kennen Sie das auch? Man fühlt sich wie ein Adler in der Mauser, grau, unansehnlich, kraftlos... und man sehnt sich danach, sich wieder frisch und kraftvoll zu fühlen, voller Tatendrang und das auch auszustrahlen...

Pause

Bin ich nur erschöpft – oder stehe ich schon kurz vor einem Burnout?

„Teste deine Symptome!“ Ich sitze beim Zahnarzt im Wartezimmer, blättere durch ein Magazin und stoße auf einen Schnelltest über Burnout. Ich gehe die Fragen durch: „Ob ich müde bin“, lautet die erste Frage. Als Antworten werden angeboten: niemals, sehr selten, selten, manchmal, oft, meistens.

"Manchmal", kreuze ich an und notiere in Gedanken die Punktezahl.

Weiter geht's: „Ob ich niedergeschlagen bin“. Dann: „Ob ich einen guten Tag habe; körperlich oder emotional erschöpft bzw. glücklich oder unglücklich bin“ Und so weiter.

Am Ende schaue ich, in welcher Kategorie ich lande. Da heißt es: "Sie sind akut nicht gefährdet, benötigen keine weitere Hilfe. Eine Burnout-Untersuchung durch Ihren Arzt ist nicht notwendig."

Für mich ist das Ganze eher eine Spielerei. Für viele hingegen bitterernst.

Burnout ist eine Krankheit unserer Zeit. Ein Zustand andauernder Erschöpfung, ein "Ausgebrannt-und-Leer-Sein". Die Symptome: anhaltende Überlastung, emotionale Erschöpfung, erhöhte Reizbarkeit, Verlust der eigenen Leistungsfähigkeit. Die Zahl derer, die aufgrund eines Burnouts krankgeschrieben werden, ist in den vergangenen Jahren gestiegen.

Mir kommt es so vor, liebe Gemeinde, als sei die heutige Zeit, die anstrengendste in der Geschichte der Menschheit. Es ist nicht nur die Arbeit, die einen bis zur Erschöpfung fordert. Ständig gibt es neue Nachrichten zu lesen, meistens von Katastrophen, E-Mails müssen beantwortet werden, schnell noch ein Foto posten, dann wieder diese schier endlose alltägliche Monotonie, dieses Hamsterrad, aus dem es keinen Ausstieg zu geben scheint. Dringend benötigte Ruhephasen, unverplante, freie Zeit - all das fehlt... Manche ignorieren alle Warnsignale von Leib, Geist und Seele – bis zum Crash.

Allerdings: In jeder Generation gab es Situationen, Zustände, Herausforderungen, die Menschen erschöpften, an den Rand der Belastung brachten. Erschöpfte und

Müde gab es zu allen Zeiten. Von ihnen erzählt auch die Bibel im Buch des Propheten Jesaja, ich lese aus Jesaja 40

***Hebt eure Augen in die Höhe und seht! Wer hat all dies geschaffen? ... Warum sprichst du denn, Jakob, und du, Israel, sagst: "Mein Weg ist dem HERRN verborgen, und mein Recht geht an meinem Gott vorüber"? Weißt du nicht? Hast du nicht gehört? Der HERR, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich. Er gibt dem Müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden. Jünglinge werden müde und matt, und Männer straucheln und fallen; aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden. (Jes 40,26-31)***

Den Israeliten ist das Gefühl von Freiheit und Schwerelosigkeit fremd geworden. Viel zu lange schon dauert die Zeit des Exils. Jahrzehnte sind ins Land gezogen seit Jerusalem zerstört und viele nach Babylon deportiert wurden. Die Jüngeren kennen ihre Heimat nur noch aus alten Geschichten, deren Glanz immer mehr verblasst. Resignation macht sich breit. Von neuer Kraft und Hoffnung ist kaum etwas zu spüren. Sie haben sich eingerichtet. Und doch taucht immer wieder die Frage auf, wie Gott das alles eigentlich zulassen konnte. Das Volk kennt nur eine Antwort: „Gott hat uns vergessen. Unser Weg ist ihm verborgen!“ Die Israeliten teilen das Schicksal vieler Entwurzelten. Burnout im Flüchtlingslager.

Leidenschaftlich appelliert der Prophet an die Verzweifelten: "Hebt eure Augen in die Höhe und seht!" Für unsere Ohren, liebe Gemeinde, klingt das fast wie ein aus einem Psychorater:

**Halswirbelsäule aufrichten,  
Kinn anheben.  
Kopf hoch.**

Schauen sie sich um – achten auf all die schönen Dinge in ihrer Umgebung.

Ob eine "Kopf hoch"-Übung den Menschen heute hilft und damals geholfen hat? Wenn Geborgenheit, Vertrauen, Verlässlichkeit, Liebe und Wertschätzung fehlen, genügt da eine so kleine Übung, um Menschen aus Hilflosigkeit und Ohnmacht herauszuführen?

Die Krise der Deportierten damals geht viel tiefer. Von Gott und den Menschen sich verlassen fühlen, das ist viel mehr - ein Burnout der Seele. Und so unternimmt Jesaja einen Versuch nach dem anderen, diese Tiefen zu erreichen: Wisst ihr denn nicht? Hört ihr denn nicht? Seht ihr denn nicht? Gott ist doch da! Er hat die Enden der Erde geschaffen – er wird nicht müde noch matt. Jesaja lässt nicht locker mit seinem Appell. Sieh doch! Gott ist da, auch wenn du nicht alles verstehst, vertrau darauf... Ja, liebe Gemeinde, es ist wichtig, wenn viele sich damit beschäftigen, wie Menschen Widerstandskraft entwickeln, Hilfen an die Hand bekommen, wie sie selbst aktiv werden können eigene Fähigkeiten zu entwickeln, zu mobilisieren, zu stärken. Vor Jahren schon habe ich mit Yoga begonnen. Für mich sind es Dehnübungen, die Verspannungen vorbeugen sollen. Oder, wenn meine Beweglichkeit eingeschränkt ist, diese wieder zu erweitern. Damit trainiere ich auch meine Muskeln, die Körperhaltung. Und die Atemübungen, helfen mir, abzuschalten und zu entspannen. Die Übungen tun mir gut, aber ich habe nicht den Ehrgeiz immer besser und besser

zu werden, meinen Körper immer mehr zu fordern und immer mehr zu optimieren. Für mache wird aber ihr Sportprogramm und ihr Um-sich-Kümmern so zum Stress, dass es ihnen nicht mehr guttut, dass es auch krank machen kann.

Ja, es ist wichtig, dass wir uns kümmern, um unsere körperliche und psychische Widerstandskraft, Fähigkeiten schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Resilienz sagt man heute dazu. Und die Resilienzforschung hat entdeckt, dass die Bindung an eine höhere Macht, der Glaube an Gott, ein wichtiger Faktor ist, gut/besser durch schwierige Zeiten zu kommen.

"Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft.",

"Hoffen und Harren macht manchen zum Narren.", so, liebe Gemeinde, reimt der Volksmund. Und meist stecken in solchem Reim, immer auch ein Maß an Lebenserfahrung, dass sich eben nichts automatisch, per Knopfdruck einstellt. In unserem Predigttext ist das mit „harren“ nicht gemeint. Es geht nicht darum, etwas über sich ergehen, sich hängenzulassen und alles einfach geschehen zu lassen. Sondern unter dem größten Druck, der auf mir lastet, die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuloten – und zu nutzen.

Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft – das Wort im hebräischen lässt sich ganz wunderbar übersetzen:

Die auf den Herrn harren, mausern sich. –

Das passt zu den Adlern, von denen in unserem Text die Rede ist.

Die Mauser ist eine Zeit, in der der Adler sein Gefieder ersetzt. Er ist in dieser Phase in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, er ist und kann nicht so wie sonst. Sein Federkleid, zerzaust und struppig - hinterlässt dann auch optisch keinen guten Eindruck: Er sieht „wie gerupft“ aus. Vielleicht uns ähnlich, wenn wir morgens nach anstrengenden Tagen und Nächten in den Spiegel blicken. Erst mit dem Ende der Mauser hat der Adler wieder seine ganze Kraft, Schönheit, und seine volle Flugfähigkeit ist wiederhergestellt. Dann kann er wieder auffahren, sich in die Lüfte schwingen... Und dabei ist der Adler eben in besonderer Weise darauf angewiesen, dass sich seine äußersten Federn, die Schwungfedern, in der Mauser erneuern.

Wenn es die Gelegenheit für sie gibt, dann schauen sie einmal einem Adler beim Fliegen zu.

Nach wenigen Augenblicken schon werden sie beobachten, dass seine Kraft nicht in seinen riesigen Flügeln liegt, sondern dass er sich dem Aufwind überlässt. Dem Aufwind, der ihm Auftrieb gibt, Höhe zu gewinnen. Dass ein Adler so hochsteigen kann, hat mit der Thermik, den Luftverhältnissen, die ihn umgeben zu tun, nicht mit seinem kräftigen Flügelschlag und dass er sich dieser Thermik anvertraut und überlässt.

Die auf **HERRN harren, mausern sich, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler.** Was für ein schönes Bild. Sich dem Aufwind zu überlassen, dem Aufwind anzuvertrauen, dem Aufwind zu trauen, dass er trägt, durchträgt, weiterträgt, wieder in die Höhe trägt.

Was für ein schönes Bild, das Jesaja da fürs Gottvertrauen findet. Ein schönes Bild dafür, wie sich unsere Geschichte mit der Gottesgeschichte seit Ostern weitergemalt hat. Die Auferstehung Jesu trägt bis heute den Aufwind für und zu uns weiter. Sie schenkt uns Hoffnung und Vertrauen, die Müdigkeit und Kraftlosigkeit

durchzustehen, uns zu mausern und neu aufstehen zu können, immer wieder, an jedem Tag.

Wenn ich morgens nach dem Aufstehen in den Spiegel schaue, dann sehe ich an manchen Tagen zerzauste Haare, ein paar dunkle Ringe unter den Augen. Aber ich entdecke auch immer wieder: Ein lächelndes Gesicht, ein paar braune Sommersprossen, die Farbe meiner Augen  
Ich lache hinein – und da lacht eine zurück.  
Mir wächst neue Kraft zu – ohne mein Zutun –geschenkt...

Das Lassen und Fallenlassen, liebe Gemeinde, müssen wir täglich üben, wie eine Figur beim Yoga, nicht verbissen und so dass es uns unter Stress setzt, sondern offen und weit. Vertrauen will geübt sein- Vertrauen trägt, Vertrauen zu Gott trägt, trägt durch, trägt weiter, trägt in die Höhe, trägt ins Leben zurück.  
Allen Müden und Erschöpften, uns allen, wünsche ich die Erfahrung: „Die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“

AMEN