

# Die Radiopredigten

auf DRS 2 gehört – als Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Martin Dürr, evangelisch-reformiert

1. Juli 2007

## Loslassen

Jesaja 30,15

*„So spricht Jahwe, der Heilige Israels:  
In Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung,  
in Stillehalten und Vertrauen findet ihr Kraft.“*

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Haben Sie das auch schon einmal erlebt? Das Leben geht seinen normalen Gang, es geschieht nichts besonders Aufregendes, weder im guten noch im schlechten Sinn. Und dann plötzlich passiert etwas Unerwartetes und nichts ist mehr wie vorher. Das ist mir vor Kurzem so ergangen. Ich spielte Fussball mit Freunden. Ich wollte gerade den Ball mit meinem stärkeren linken Fuss einem Mitspieler weiterleiten, als es in meinem rechten Bein knallte. Es kam mir vor, als sei mir jemand mit gestrecktem Bein hineingefahren. Noch im Fallen drehte ich mich nach hinten, um zu sehen, wer mich so rücksichtslos gefoult hatte.

Da war aber niemand. In diesem Moment, noch bevor die Schmerzen einsetzten, wusste ich, dass ich mich heftig verletzt hatte. Meine Achillessehne war gerissen. Das sagte der Arzt, der mit mir in der selben Mannschaft spielte, nach einem ersten kurzen Abtasten noch auf dem Feld. Ich konnte nicht mehr alleine aufstehen und schon gar nicht gehen. Im Spital kamen die Ärzte nach ausführlichen Untersuchungen zum selben Schluss: Die Achillessehne ist ganz gerissen und muss operiert werden. In einem kurzen Augenblick, im Bruchteil einer Sekunde hatte sich ganz viel verändert.

Meine Pläne und Vorstellungen, wie mein Leben weitergeht, waren Makulatur. In meiner Agenda konnte ich einen dicken schwarzen Strich durch alle Termine eintragen. Nach einer Woche konnte ich das Spital wieder verlassen – mit Krücken und mit Spezialschuhen, die ich jetzt während drei Monaten tragen muss. Statt Unterricht zu erteilen oder Menschen zu besuchen, humple ich mühsam zu Physio- und Arzt-Terminen.

Jetzt aber bevor Sie allzu fest Mitleid haben mit mir – und bevor ich allzu fest anfangen zu jammern: Ich finde inzwischen durchaus auch ein paar gute Sache an der ganzen Geschichte. Auf einmal bin ich gezwungen, alles langsamer zu machen. Das ist eine interessante Erfahrung für einen oft ruhelosen Hektiker wie mich. Ich kann nicht mehr alles machen, was ich sonst mache. Ich muss herausfinden, was wirklich wichtig ist – und was nicht. Weil ich nicht mehr mehrere Dinge parallel erledigen kann. Und es stellt sich heraus, dass einige Dinge gar nicht so furchtbar wichtig sind, wie ich immer meinte. Und vielleicht das Schönste, was ich herausfinde: Einige Dinge funktionieren ganz gut ohne mich. Ich bin erstaunt, wie viele Menschen einem helfen oder etwas zu liebe tun in einer solchen Situation.

Natürlich gibt es auch die, die nur einen Spruch machen, aber die sind deutlich in der Minderzahl. Die meisten Menschen zeigen ein grosses Herz, schenken einem Zeit oder eine helfende Hand. Das freut mich. Oft hört man sonst nur Klagen, wie egoistisch unsere Gesellschaft geworden sei – es stimmt gar nicht immer. Damit ich solche Dinge wahrnehme, musste ich erst von meinem hohen Tempo herunterkommen.

Ich konnte mit dem Satz aus Jesaja nie allzu viel anfangen: *„In Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, in Stillehalten und Vertrauen findet ihr Kraft.“* Das tönte für mich immer ein wenig zu fest nach Hände in den Schoss legen und abwarten, dass sich Probleme – irgendwie – von selbst lösen. „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ ist zwar nicht mein Lebensmotto, aber im Zweifelsfall verlasse ich mich doch meistens lieber auf meine eigene Stärken und Fähigkeiten.

Als ich im Spital auf die Operation vorbereitet wurde, realisierte ich, dass ich alles loslassen muss. Zuerst wurden meine Kleider in einen Plastiksack versorgt, dann mein Portemonnaie, meine Uhr. Als letztes wurde mir meine Brille abgenommen, ohne die ich kaum mehr etwas erkennen kann. Zwei Schwestern schoben mein Bett durch scheinbar endlos lange Gänge, von denen ich nur unscharf die Decke wahrnahm.

Dann kam der Moment, in dem ich auf die Vollnarkose vorbereitet wurde. Ich mag das überhaupt nicht: Die Vorstellung, das Bewusstsein zu verlieren, nichts mehr mitzubekommen, was abläuft – und schon gar nicht mehr kontrollieren können, was geschieht. Und ein bisschen hatte ich auch Angst. Würde ich wieder erwachen? „In Stillehalten und Vertrauen findet ihr Kraft“. Ich konnte nichts anderes als stillhalten. Ich hatte mein Leben Menschen in die Hand gegeben, die ich nicht kannte und deren Gesichter ich ohne Brille kaum sehen konnte.

Und auf einer tieferen Ebene legte ich mein Leben in die Hände Gottes. Ich bin sehr froh, dass Gott auch Gebete versteht, die nicht besonders schlau formuliert sind. Noch bevor ich die erste Infusion erhielt mit einem einschläfernden Medikament, wurde ich ruhiger. Ich wusste: Ich kann nichts mehr tun, es liegt nicht in meinen Händen.

Ich kann nichts Sensationelles erzählen, was danach geschah. Irgendwann erhielt ich eine Maske aufgesetzt und atmete ein paar Mal ein. Die freundliche Stimme des Anästhesisten fragte mich, wie es mir gehe und ich hielt den Daumen hoch, währenddem ich merkte, dass ich langsam wegglikt. Falls ich jetzt sterbe, ist das eine ziemlich doofe letzte Geste, dachte ich noch und dann versank ich in die Tiefe. Ich wachte auf, als jemand meinen Namen nannte. Ich fühlte mich angenehm matt und lächelte. Kurze Zeit später konnte ich schon meine Familie anrufen und sagen, dass alles gut gegangen war.

Wenn ich jetzt daran zurückdenke, merke ich: Diese Erfahrung gibt mir Kraft. Es ist möglich loszulassen. Es ist manchmal dringend nötig. Natürlich ärgere ich mich manchmal trotzdem, wenn mein Fuss weh tut, oder beim Gedanken, dass ich den ganzen Sommer über diese Spezialschuhe tragen muss. Natürlich gibt es Dinge, die ich lieber tun würde, als zum Physiotherapeuten zu hinken. Aber die Erfahrung des Loslassens und des Vertrauens hilft mir, geduldiger zu werden.

Sie hilft mir beim Verarbeiten von Dingen, die viel schlimmer sind als meine Sportverletzung. Die wird irgendwann wieder verheilt sein. Am Morgen nach meiner Operation erreichte mich eine schreckliche Nachricht: Ein Freund und Mitarbeiter war völlig unerwartet gestorben. Das war ein grosser Schock für seine Familie und uns Nahestehenden. Natürlich spüre ich den Schmerz und die Trauer und wir werden noch lange damit beschäftigt sein. Aber ich weiss mich gehalten und getragen. Gott sein Leben anzuvertrauen ist etwas ganz anderes, als nur die Hände in den Schoss zu legen und resigniert zu denken: „Ich kann ja eh nichts tun. Es bringt alles nichts.“

Ich entscheide mich, zu vertrauen. Ich lasse meinen Wunsch nach Kontrolle bewusst los. Das ist zunächst schwer, aber es wirkt befreiend. Die Zeiten, in denen ich wieder zupacken und Verantwortung übernehmen muss, die kommen wieder, da mache ich mir keine Sorgen. Im Moment ist etwas anderes dran.

Hoffentlich sind Sie schlauer als ich und brauchen nicht zuerst einen Unfall oder eine Operation, bevor sie merken, dass Sie Ihr Leben ein wenig langsamer angehen müssten. Vielleicht haben Sie in diesem Sommer einmal Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen. Sie könnten versuchen herauszufinden, was wirklich wichtig ist – und was Sie loslassen können – im Vertrauen auf Gott. Weiss Gott, was dabei herauskommt. Ich wünsche Ihnen überraschende Entdeckungen.

*„So spricht Jahwe, der Heilige Israels:  
In Umkehr und Reue liegt eure Rettung,  
in Stillehalten und Vertrauen findet ihr Kraft.“*

Martin Dürr ist Evangelisch-reformierter Pfarrer in Basel. Letztes Jahr erschien ein Buch mit seinen Predigten: „Über das neue Stadion, das Unser Vater und einige andere wesentliche Dinge“

BoD – Verlag ISBN: 3833434236

*Martin Dürr*  
*Metzerstr. 52, 4056 Basel*  
[\*martin.duerr@radiopredigt.ch\*](mailto:martin.duerr@radiopredigt.ch)

*Auf DRS 2 und auf DRS Musigwälle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)*

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Reformierte Medien. Jahresabonnement per Kalenderjahr Fr. 40.-- als PDF-Datei. Einzel-Exemplare im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Es gilt das gesprochene Wort. Bestellungen und elektronischer Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Badenerstrasse 69, Postfach, 8026 Zürich, mail: [abo@radiopredigt.ch](mailto:abo@radiopredigt.ch). Produktion: Reformierte Medien, Zürich