

# Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Ruedi Heinzer, ev.-ref.

8. September 2013

## „Verleugne sich selbst...“

Mk 8, 34

Wir achten auf ein Jesuswort aus Markus 8, liebe Gemeinde, und lassen Sie sich warnen: Es tönt nicht erbaulich.

*„Jesus rief die Volksmenge und seine Jünger zu sich und sagte: Wer mein Jünger werden will, verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir.“*

Zuerst tönts nach Kundenwerbung „Wer mein Jünger werden will...“. Dann aber kommt Kundenvergrämung. Selbstverleugnung?! Das kauft doch niemand. Das ist doch der Nagel, an dem der Zeitgeist seine Ächtung des Christentums aufhängt: Eine lustfeindliche Religion, asketisch, finster, humorlos, puritanisch. Wie viele arme Seelen wurden wohl schon mit diesem Wort gedemütigt, sobald sich ein eigener Wunsch, ein eigenes Bedürfnis regte: „Verleugne dich! Auch das muss ans Kreuz, muss sterben um Christi Willen.“ Um Himmels Willen! Was soll ich da noch sagen, wenn der Chef persönlich verkündet: „Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst“!?

„Verleugnen“, was heisst das genau? Griechisch heisst „verleugnen“ schlicht „nein sagen“. Nein sagen zu sich selber? Das tönt schon anders. „Verleugnen“ tönt nach ablehnen oder verachten. Nein sagen ist anders. Nein sagen muss ich zuweilen auch zu einem Freund, den ich über alles schätze. Nein sagen müssen auch Eltern zu ihren Kindern.

Aber mir kommt trotzdem die Galle hoch, wenn ich das schlucken soll. Ich kann Ihnen auch sagen warum. Weil ich - schon seit ich Papp sagen kann - zu mir selber nein sagen muss. Damit beginnt ja der Tag, mit dem verflixten Wecker.

Ich möchte mich noch ein wenig drehen im Bett wie die Tür in der Angel; noch eine Runde weiter träumen. Aber nein, ich schleppe mich unter die Dusche. Zum Frühstück würde ich eine Cremeschnitte essen, aber nein: Müesli. Arbeiten würde ich, wenn es mir drum wäre. Ich würde Steuern hinterziehen, wenn ich könnte. Ich wäre ein Formel-1-Schürzenjäger... Na ja, Sie wissen schon, was man alles wäre, wenn man sich spontan von seinen Trieben leiten liesse. Aber nein! Ich sage immer schon nein zu mir selber. Ich zwinge mich, anständig zu sein, ordentlich, freundlich, fleissig und sportlich. Und verleugne mich, verleugne meine urtümlichen Impulse – schon immer! Und nun kommt der Jesus auch noch damit.

Nun will ich will mal einen Schritt zurück machen und auf Distanz gehen. Wer ist eigentlich dieses „Ich“, das sich da verleugnen soll? Offensichtlich geht die Bibel davon aus, dass der Mensch nicht einfach eine Einheit ist. Da muss es ein erstes Ich geben, das zu einem andern Ich unter dem gleichen Hut nein sagen kann. Ja, „wer bin ich denn, und wenn ja, wie viele?“ fragt man mit Recht.

Als ich in der Wiege lag, da war ich einfach, und wusste noch nicht, dass ich Ich bin. Dann lernte ich, dass der Fuss, mit dem ich spielte, Ich bin, dass Ich es bin, der Hunger hat, dass Ich es bin, der unzufrieden ist. Ein Selbstbewusstsein wuchs. Später entstand unmerklich ein weiteres Ich, das zum bisherigen Ich auf Distanz gehen und sagen kann: Ich habe Hunger, aber ich esse jetzt nicht. Nun bin ich verschiedene Ichs, und eines davon spielt sich als Chef auf.

Die Hirnforschung kommt zu gleichen Schlüssen. Der Grossteil unseres Gehirns funktioniert wie bei den Tieren. Die elementaren Triebe wie Essen, Sex, Entspannung, das Bedürfnis nach Sicherheit und Anerkennung haben Menschen wie Tiere. Menschen aber haben zudem ein Hirnareal, das Vögel und Fische nicht haben: den präfrontalen Kortex hinter der Stirn. Damit planen wir und treffen Entscheidungen. Und damit steuern wir unsere animalischen Triebe. Damit zähmen wir unsere Bedürfnisse und Wünsche. Der präfrontale Kortex sagt also oft nein zum übrigen Gehirn. Er ist das Ich, das Chef sein soll über die andern Ichs. Er muss dazu schauen, dass wir nicht zu aggressiv werden, dass wir die sozialen Normen einhalten. Dieses Über-Ich produziert Hemmungen, um die Triebe zu zähmen. Wenn ich dieses Hemmungs-Ich nicht hätte, könnte ich kaum mit andern zusammen leben; denn mein Trieb sagt: „Das gefällt mir. Das nehm ich mir!“ Zum Glück habe ich jenes andere Ich, das sagt: „Nein, du nimmst das nicht, das gehört schon jemandem.“

Das Hirnareal, das nein sagen kann zum Tier in uns, ist erst mit 25 Jahren voll ausgebildet. Bei manchen dauert's noch etwas länger. Mani Matter wusste das intuitiv. Ob er dazu Hirnforschung studierte, weiss ich nicht:

*„Was unterscheidet d'Mönsche vom Schimpans? S'isch nid die glatti Huut, dr fählend Schwanz, nid dass mir schlächter d'Böim ufchöme, nei: dass mir Hemmige bei. // Me stell sech d'Manne vor, wes anders wär, u s'chäm es hübsches Meiteli derthär! Jitz luege mir doch höchstens chly uf d'Bei. Wil mir Hemmige bei.“*

Viel unterscheidet uns von den Tieren: die Sprache, das Lachen zum Beispiel; und nun ganz sicher unsere Hemmungen, jenes Über-Ich, das zu den eigenen Naturtrieben nein sagt. Lustig aber ist dieses innere Neinsagen nicht. Mancher Irrweg der Seele fängt mit diesem Konflikt im Schädel an. Der Berner Naturforscher und Dichter Haller schrieb: Mensch, du bist „ein unselig Mittelding von Engel und von Vieh.“

Zurück nun zu Jesus: „Wer mein Jünger werden will, verleugne sich selbst.“ Ich kann mir denken, dass er diesen inneren Streit anspricht, diese Spannung zwischen Engel und Vieh. Dann würde sein Wort bedeuten: Willst du mir folgen, so wird dein innerer Streit noch heftiger, als er schon ist. Du bist nicht auf der Welt, um deine Bedürfnisse auszuleben und dich in diesem Sinne selber zu verwirklichen. Du bist hier, um nein sagen zu lernen zu dir selber. Willst du Jesus folgen, dann wirst du zu den allernatürlichsten Bedürfnissen nein sagen, etwa zum urmenschlichen Bedürfnis nach ausgleichender Gerechtigkeit. Haust du mir eins, hau ich dir eins? Nein! „Wer dich auf die rechte Backe schlägt, dem halte auch die Linke hin.“ „Wer dir dein Hemd nimmt, dem gib auch den Mantel.“ „Liebet eure Feinde. Betet für die, die euch verfolgen.“

Sie werden denken: „Das ist total übermenschlich.“ Freilich. Es wird uns nicht immer gelingen, Feinde zu lieben. Das Vieh in uns ist oft stärker als der Engel. Aber die Richtung stimmt, wenn wir Jesus folgen und nein sagen zu unsern tierischen Impulsen: Nein, nicht zurückschlagen. Nein, keine Angst haben vor den Fremden. Nein, nicht endlos sammeln und horten, auf Kosten der Mitmenschen und der Umwelt. Dieses Nein führt zum Frieden.

Allerdings dürfen wir nicht vergessen: Jesus fordert wohl das Nein zu sich selber. Aber er gebietet auch: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Wie kann man sich lieben und zugleich zu sich selber nein sagen? Wenn das Nein in den Spiegel schaut, so sieht es ein Ja. Das Nein wächst aus dem Ja. Nein sagen heisst eben nicht verachten, im Gegenteil. Der Engel in uns muss zwar ständig nein sagen zum Vieh in uns, aber er liebt das liebe Vieh!

Gott ist voll Zuneigung und sagt ja zum ganzen Menschen, wie er ihn geschaffen hat, auch und gerade mit seinen animalischen Trieben. Der Engel in uns, das Über-Ich, darf seine Mitbewohner in der Schädelwohngemeinschaft nicht verächtlich „innerer Schweinehund“ nennen. Wie der gute Bauer sein Vieh, wie gute Eltern ihre Kinder müssen wir unsere animalische Natur gern haben. Spürt ein Kind die Liebe des Vaters, so wird es auch auf ihn hören, wenn er nein sagt. Das Nein zu sich selber, das Jesus fordert, wächst aus der Liebe. Aus der Liebe Gottes zu seinem Menschen, dem unseligen „Mittelding zwischen Engel und Vieh“, aus meiner Liebe zu mir selbst.

Und der Friede Gottes, der alles Begreifen übersteigt,  
bewahre unsre Herzen und Sinne in Christus Jesus.  
Amen.

*Ruedi Heinzer  
General-Guisan-Str. 17, 3700 Spiez  
ruedi.heinzer@radiopredigt.ch*

*Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 9.30 Uhr (kath.) und  
um 9.45 Uhr (ref.)*

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Pf 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Badenerstr. 69, Postfach, 8026 Zürich, mail: [abo@radiopredigt.ch](mailto:abo@radiopredigt.ch) Produktion: Reformierte Medien, Zürich