

Die Radiopredigten

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

Alke de Groot, ev.-ref.

8. März 2015

Tugend mit Sparpotential

Epheser 4, 26

Guten Morgen, liebe Hörerin, lieber Hörer, am Internationalen Tag der Frau!

Eine besondere, ein wenig in Vergessenheit geratene Frau möchte ich Ihnen heute Morgen vorstellen: Frau Sanftmut. Seit der Antike hat man sich die Tugenden als Frauen vorgestellt, jede mit ihrer ganz eigenen Wesensart. Die Sanftmut ist das Mauerblümchen unter den Tugenden. Ganz leicht wird sie übersehen, denn sie drängt sich nicht in den Vordergrund. Sie ist kein It-Girl, über das in Talkshows diskutiert wird. Sie brüstet sich auch nicht mit grossen Namen. Die Sanftmut führt ein Schattendasein: vergessen, altmodisch, übersehen. Allenfalls wird sie mitleidig belächelt, weil sie die Welt wie durch einen Weichzeichner zu betrachten scheint.

Das war in der Antike ganz anders. Da war sie noch wer, da galt sie als zentrale Tugend. Vom Philosophen Aristoteles wurde sie so hoch geschätzt, dass er ihr ein ganzes Kapitel in seiner „Ethik“ widmete. Für Aristoteles ist die Sanftmut eine Haltung, die zwei Extreme ausbalanciert. Sie steht in der goldenen Mitte zwischen einer zu geringen und einer zu grossen Erregbarkeit, also zwischen der Gleichgültigkeit und dem übermässigen Zorn, dem Jähzorn. Und damit wird die gute alte Sanftmut plötzlich wieder ganz aktuell – denn diese beiden Extreme plagen unsere Welt aktuell auf unerträgliche Weise: Auf der einen Seite ist da ein unbändiger Zorn, der zu Gewalttaten führt; und auf der anderen Seite eine Gleichgültigkeit der Welt bzw. den Mitmenschen gegenüber.

Wir haben auf der einen Seite zornige junge Menschen, die im Aufwachsen weder Liebe noch Bestätigung erlebt haben und darum auch nichts davon geben können. Menschen, in denen die Erfahrung von Gewalt und Hass die Menschlichkeit erstickt hat. Die keine Perspektive sehen und um sich schlagen. Eine Folge sind Zerstörung und Terror. Laut Amnesty International war 2014 „ein katastrophales Jahr für Millionen von Menschen, die Opfer von Konflikten, barbarischer Gewalt und Repression durch Staaten und bewaffnete Gruppen wurden“. Angesichts der weltweit eskalierenden Gewalt habe ich wenig Hoffnung, dass dieses Jahr besser wird.

Und auf der anderen Seite haben wir Menschen, an denen alles abprallt, so als würden sie eine schwere Rüstung tragen; vom Elend der Welt lassen sie sich nicht berühren. Auch diese Haltung ist nicht ungefährlich. Denn „das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit“, sagte der Friedensnobelpreisträger Elie Wiesel. Und er fährt fort: „Das Gegenteil von Glaube ist nicht Überheblichkeit, sondern Gleichgültigkeit. Das Gegenteil von Hoffnung ist nicht Verzweiflung, es ist Gleichgültigkeit“. Die Gleichgültigkeit der Menschen ist es, die furchtbare Verbrechen erst möglich macht – durch Schweigen, Wegschauen, Nichtstun ...

Dem einen brennt in heiklen Situationen die Sicherung durch – die andere bleibt unberührt. Und da kommt laut Aristoteles die Sanftmut ins Spiel. Ohne Sanftmut eskaliert das Leben von Menschen, davon war der grosse Philosoph überzeugt. Sanftmütig ist ein Mensch, der in der Lage ist, mitten im Gefühlsüberschwang innezuhalten, einen Schritt zurück zu treten oder einmal tief durchzuatmen, um seinen Zorn abzukühlen. Wie praktisch wäre es doch, wenn wir die eigene Sanftmut wie eine Klimaanlage anstellen könnten, wenn unsere Gefühle Gefahr laufen zu überhitzen ...

Was bedeutet für Sie „Sanftmut“, liebe Hörerin, lieber Hörer? In unserem Alltag – so fürchte ich – wird Sanftmut eher als Schwäche angesehen. Wenn ich mir vorstelle, dass ich in einem Bewerbungsgespräch Sanftmut als eine besondere Stärke von mir angeben würde – ob das wohl meine Chancen auf die Stelle vergrösserte? Ich glaube kaum ... Sanftmut klingt für viele Menschen nach Unterwürfigkeit, nach mangelndem Selbstvertrauen, nach Ausweichen vor Konflikten. Und das ist nicht gefragt. Dabei ist Sanftmut alles andere als Schwäche, im Gegenteil: Nicht umsonst steckt in der Sanftmut auch der Mut. Sie zeugt von Charakterstärke, ist eine positive, kraftvolle Eigenschaft. Sanftmütige Menschen handeln beherrscht, sie entscheiden selbst, wie sie sich in einer bestimmten Situation verhalten – sie lassen sich nicht von ihren Affekten beherrschen. Eben indem sie in solchen Momen-

ten nicht gleich reagieren. Sondern sich kurz aus der Situation herausnehmen, einen Schritt zurücktreten. Und erst dann handeln. Sie wahren ihre Selbstkontrolle. Sanftmut ist Mut ohne Gewalt, Stärke ohne Härte, Liebe ohne Zorn. Sie mag weiblich sein – doch sie steht Männern wie Frauen gut an.

In der Bibel wird nur eine einzige Person als „sanftmütig“ bezeichnet: Jesus. Seine Sanftmut war weder Show, noch Schwäche, noch Feigheit – sondern eine ganz eigene Kraft. Seine Sanftmut war wirklicher Mut. Mut, der den Konflikt mit der geistlichen und weltlichen Obrigkeit nicht scheute – das aber nicht mit Gewalt, sondern allein durch sein Wort und seine Haltung. Jesus suchte Menschen, die sich von seiner Sanftmut anstecken liessen. Seelenruhe verheisst er jenen, die sich darauf einlassen mögen. Ruhe für die Seele – das ist ein kostbares, sehr erstrebenswertes Gut.

Das weiss auch der Apostel Paulus. Er war einmal alles andere als ein sanftmütiger Mensch. Ein Heissblut war er, unerbittlich verfolgte er die Anhänger von Jesus, um sie zu vernichten. Ja, er war ein Extremist, in sein Vorhaben verbohrt, angestachelt von seinem Zorn. Er hat das zerstörerische Potential extremer Gefühle selbst kennengelernt. Aus dieser Zeit weiss er, dass man die Sanftmut nicht einfach per Knopfdruck einschalten kann. Sie ist vielmehr eine Gabe, ein Geschenk. Ein Geschenk des Heiligen Geistes, genauer: eine Frucht des Heiligen Geistes, wie Paulus die Sanftmut in einem seiner Briefe bezeichnet. Das heisst, wir können nicht einfach darüber verfügen. Der Heilige Geist ist dafür verantwortlich. Er bringt eine sanftmütige Haltung in uns hervor. Das Einzige, was wir dafür tun können, ist, uns ihm zu öffnen und uns von ihm an- und ausfüllen zu lassen. Dem Geist in mir Raum zu geben bedeutet, etwas an mir geschehen zu lassen, anstatt selbst etwas zu machen oder zu vollbringen. Der Geist kann in mir wirken, wenn ich ihm mein Herz öffne.

Es ist an uns, im Sinne von Gottes Geist zu leben und die geschenkte Sanftmut zu nutzen, sie auszuleben. Konkret heisst das: In einem Konfliktfall mit Sanftmut zu reagieren – anstelle von Streit, Gewalt. Denn ist es wirklich immer so wichtig, auf unserem Recht zu beharren? Wäre es in unseren Beziehungen – zum Partner, in der Familie, bei der Arbeit, in der Nachbarschaft – nicht manchmal ganz entspannend, einfach mal nachzugeben? Um des lieben Friedens willen einzulenken – auch wenn wir uns im Recht wissen oder meinen? Oh ja, das ist schwer. Und das ist auch sicherlich nicht in jeder Situation nötig oder sinnvoll. Aber mich manchmal ein bisschen zurücknehmen, für einmal „Fünfe gerade sein lassen“, grosszügig sein,

das ist ja eigentlich gar nicht so schwer, oder doch? Wie gut zu wissen: Der Geist Gottes steht uns zur Seite, wenn wir Gefahr laufen, uns geistlos oder herzlos zu verhalten.

Vielleicht hilft es uns, wenn wir uns daran erinnern, wie Gott sich seinen Menschen gegenüber verhält. Er ist uns in seinem Sohn mit Sanftmut begegnet. Ja, die Bibel ist voller Geschichten darüber: Gott ist sanftmütig. Er meint es gut mit uns, ist nachsichtig. Aber er ist auch ein ernster Gott. Mit einem Anspruch an uns, seine Kinder. Er will etwas von mir. Ich soll seinem Willen folgen, nicht nur meinem. Ich soll Mitmenschen achten, auch wenn sie unleidlich sind.

Liebe Hörerin, lieber Hörer, lassen wir uns von Gottes Sanftmut anrühren, ja mehr noch: Lassen wir uns davon anspornen. „Wie?“, fragen Sie? Ich denke, das können wir üben. Der Apostel Paulus hat einen Tipp für uns, eine erste Übung für den alltäglichen Gebrauch. „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“, ermahnt er uns. Das ist eine wunderbare Übung – klingt so einfach, ist es aber gar nicht. Oftmals erzählen mir langjährige Ehepaare, das sei das Geheimnis ihrer beständigen Beziehung, „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“, damit der neue Tag in Frieden beginnen kann. Ein erster Schritt in Richtung Sanftmut. Und ich bin mir ganz sicher: Wenn wir das eine Weile geübt haben, werden wir merken: Sanftmut ist alles andere als ein unscheinbares Mauerblümchen. Sie hat Starpotential, denn der sanfte Mut ist die Kraft, uns mit den Menschen ringsum uns, mit Gott und mit uns selbst ins Lot zu bringen. Und dann spüren wir sie, die Seelenruhe, die Ruhe für die Seele. Amen.

*Alke De Groot
Forchstr. 129, 8132 Egg
alke.degroot@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 Produktion: Reformierte Medien, Zürich