

„Probier`s mal mit Gemütlichkeit“ Jugopredigt

Sommer, Sonne, Erholung...gerade doch gewesen.

Unser Thema heute: Probier`s mal mit Gemütlichkeit – entstanden aus der Sehnsucht, nicht alles wieder zu verlieren, was man an Luft, Freiraum, Beziehungen aufgetankt hat in der freien Sommerzeit. Das hat doch soo gut getan! Und kaum beginnt die Arbeit, das Studium – auch bei euch beginnt es demnächst wieder ;-), die Ausbildung, die Schule, alles wie weggeblasen. Sofort wieder Anspannung, Druck, hoher Kraffteinsatz.

Mehrere Dinge gehen mir dazu durch den Sinn. Einen Gedanken möchte ich herausgreifen. und dazu zwei Anwendungen.

Als erstes der Gedanke:

Probier`s mal mit Gemütlichkeit.

Mir schrieb jetzt gerade ein Berufsschüler, Ausbildung gerade erst wieder begonnen, eine whatsappnachricht, weil ihm wohl ungemütlich war: *Bitte Grit kannst du morgen früh für mich beten, wir schreiben einen großen Test.* Mit smily natürlich. Aber ich nehm so was trotzdem ernst. Und hab zurück geschrieben: *Gerne. Und wenn du ausreichend gelernt hast, dann kann Gott dir die Ruhe schenken, dass du dich an das Gelernte erinnern kannst.* So denke ich das. Darauf kam zurück: *Ruhe? Freitag schreiben wir ja gleich die nächste.*

Hm, hab ich da gedacht. Dem sollte ich mal von einem meiner Lieblingsbibelsprüche erzählen: Jesus hat mal gesagt: *Sorget nicht um den morgigen Tag. Jeder Tag hat seine eigene Plage.* Das sagt er in seiner berühmten Bergpredigt im Matthäusevangelium. *Sorget nicht um den morgigen Tag.* Ich versteh Jesus so: Schon, schaut euch euren Weg, eure Berge an, die vor euch liegen, liegen können, kümmert euch, lernt.

Aber hört auf, euch ewig Sorgen darum zu machen. Was wäre wenn? Wer von uns kann denn in seine Zukunft wirklich schauen? Niemand. All die Zukunftssorgen vermehren nur eine Traurigkeit in dir, so heißt es in einem alten Kirchenlied.

Ist doch wunderbar, wie Jesus das sagt. Das ist einfach so praxisnah. Mir hat das echt schon oft geholfen. Heute kann Gott bei dem Test an deiner Seite sein. Und Freitag ist Freitag, da musst du dir heute noch keine Sorgen darüber machen, wie das dann wird. Lernen kannst du natürlich. Aber hör auf dich zu sorgen um morgen und übermorgen. Dann lebst du gemütlicher.

Aber, sagt da jemand anderes zu mir, die Sorgen, der Druck, der Stress kommen nun mal. Was kann man denn da konkret tun?

Zwei Anwendungen, zwei Möglichkeiten, den Spruch Jesu wirklich zu leben, möchte ich euch nennen:

1.) „Probiers`s mal mit Gemütlichkeit“ kennen wir alle oder jedenfalls viele von uns aus dem Dschungelbuch. Balu der Bär singt es. „Probier`s mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit...“ könnt ihr heute Abend ja mal bei youtube schauen.

Ich habe euch einen anderen Bären mitgebracht. (Foto) Hier, einen rumänischen Braunbären. Und an dem möchte ich euch etwas deutlich machen.

Wenn man wieder anfängt zu arbeiten oder eben Schule, Ausbildung, Studium, Kind bekommen oder was so ansteht – da liegt das manchmal alles wie so ein Berg vor einem, so ein undefinierbarer Sorgenberg.

So viel und da kommt das und dann kommt noch das. Und wenn ich dann die Prüfung vermassle und falls das mit der WG nicht klappt, wenn ich den Studienplatz nicht bekomme. Es gibt manchmal so Berge, die vor einem liegen. Die rauben einem sofort und sehr heftig die Gemütlichkeit.

Gut ist es, diese Berge genauer unter die Lupe zu nehmen. Was verbirgt sich wirklich in, an diesem Berg?

Bei mir in Rumänien war es z.B. > lacht jetzt nicht ;-), das Wissen, dort rund um das Camp gibt es Bären. Eine Mutter hat ihre Tochter z.B. deshalb nicht mitgeschickt. Die Vorstellung eines Bärenangriffs al la Leonardo DiCaprio war mir nicht gemütlich. Und so hab ich mich mit Cszabo, einem, der sich vor Ort auskannte, intensiv darüber unterhalten, was ich tun muss, wenn ich einen Bären unterwegs erblicke.

Dieses Wissen will ich euch natürlich, ich schweife kurz ab, das ist mir bewusst, nicht vorenthalten ;-). 1. Du siehst einen Bär, langsam zurück gehen, hinschauen aber nicht in die Augen. Auf keinen Fall wegrennen > da setzt sein Jagdinstinkt ein. Also Bär wird sich trollen. Bär trollt sich nicht, dann 2. Bär richtet sich auf um dir zu zeigen, wie groß und toll er ist. Das bestätigst du mit ruhigen Worten: Toller Bär, du bist der Held! und gehst dabei langsam weiter rückwärts. Bär wird sich trollen. Bär trollt sich nicht, dann 3. Du richtest dich auf, machst dich ganz groß, Rucksack hochreißen, laut machen > du bist der Held, die Heldin. Bär ist überrascht und trollt sich. Bär trollt sich nicht und nun 4. Bär geht noch mal auf seine 4. Pfoten, zögert und greift dich an. Du rollst dich auf der Erde wie ein Embryo ein, schützt deinen Kopf mit dem Rucksack, mit deinen Händen dein Herz. Der Bär wird dich kratzen, dich bisschen kullern. Aber nicht fressen. Er mag kein Menschenfleisch.

Huh, so geht man mit einem rumänischen Braunbären um. Hab leider keinen getroffen;-). Andere schon.

Mir hat ehrlich dieses Wissen aber geholfen, ruhiger, gemütlicher im Camp zu leben. Das ich wusste, wie gehe ich mit dem Bär, mit dem Berg – übertragen gesprochen, vor mir um.

Wenn ihr Berge vor euch seht, schaut die genauer an, nehmt sie unter die Lupe. Was kann wirklich passieren? Eine durchgefallene Fahrprüfung? Ich kenne jemanden, der ist 7x durchgefallen und fährt jetzt wie ein Wilder. Und so ist es oft mit den Bergen in unserem Leben. Genauer angeschaut, ehrlich einmal das Szenario sich durchgespielt, vielleicht auch mit jemandem zusammen, der euch reflektiert und der Berg ist nicht mehr so bedrohlich. Du musst dich nicht mehr so sorgen. Du lebst gemütlicher.

Und nun ein zweites, ganz praktisches Beispiel für die Gemütlichkeit, für das nicht Sorgen um morgen, für den Druckabbau.

Vorhin haben wir ein Anspiel gesehen. Was meint ihr, wie lang das war, als sie da auf ihren Kissen Stille genossen haben?

>> Genau, es waren zwei Minuten.

Und genau solche zwei Minuten wollen wir uns jetzt auch gönnen. Wenn ihr mögt, macht mit. Setzt euch bitte gerade hin. Ihr habt ein Kissen bei euch, ihr könnt euch darauf setzen oder das Kissen als Rückenlehne nehmen. Und nun haben wir zwei Minuten Zeit. In dieser Zeit wollen wir bewusst einatmen und ausatmen. Und dabei innerlich den Satz denken, sprechen, meditieren: Meine Seele > dabei einatmen und beim ausatmen: ist stille. Wieder einatmen: meine Seele, ausatmen: ist stille. Oder ihr sprecht es innerlich weiter: Meine Seele einatmen,, ist stille> ausatmen, zu Gott> einatmen, der mir hilft> ausatmen.

Okay, verstanden alle?

Ich beginne und höre dann auf laut zu sprechen, jede/r macht es dann für sich in seinem Rhythmus. Macht die Augen zu, ich hole euch nach zwei Minuten dann zurück.

Meine Seele/ ist stille / Meine Seele/ ist stille / zu Gott /der mir hilft / meine Seele /ist stille.....

2 min > Gong

Das hab ich mir übrigens nicht ausgedacht gerade. Sondern das ist eine ganz alte orthodoxe Gebets/Meditationstradition. Das sogenannte Herzensgebet.
Wenn euch im Alltag die Gemütlichkeit, die Ruhe, der innere Frieden, die Freude verloren gehen, die Sorgen kommen, dann könnt ihr so atmen.

Also: Ein Gedanke:

Jesus sagt: Sorge dich nicht um den morgigen Tag.

Und wenn Sorge, Druck, Stress doch kommen zwei Anwendungsbeispiele:

- 1) Nimm deine Berge genauer unter die Lupe
- 2) 2 min das alte orthodoxe Atemgebet.

Probiers!

Amen



Grit Markert, Stadtjugendpfarrerin