

PREDIGT zu Matthäus 3,13-17

Gnade sei mit euch und Friede von Gott unserem Vater und dem Herrn Jesus Christus!

Liebe Gemeinde,

heute ist das neue Jahr genau 11 Tage alt. Noch frisch genug, um sich ein frohes neues Jahr zu wünschen. Und doch schon nicht mehr ganz jungfräulich; In den Neuschnee haben sich erste Fußabdrücke eingegraben, das neue Jahr trägt erste zarte Spuren gelebten Lebens.

Wie ist es? Haben Sie sich Vorsätze für das neue Jahr gemacht? Und falls ja, haben sie angefangen diese Vorsätze umzusetzen? Mir zum Beispiel hilft diese von außen gesetzte Zäsur, das neue Jahr als Startpunkt, um etwas Neues anzufangen.

Das scheinen auch die Ratgeber so zu sehen. Gerade zu Beginn des neuen Jahres sind sie voller Vorschläge für gute Vorsätze zum neuen Jahr. Die sozialen Medien propagieren beispielsweise den „Dry January“, den trockenen Januar, einen Monat ohne Alkohol. Ernährungsberater nutzen die Gunst der Stunde, den Menschen neue Essgewohnheiten ans Herz zu legen. Und auch die Fitnessstudios sind zum Jahresanfang brechend voll. Gute Vorsätze: Endlich schöner, schlanker, gesünder! Endlich die bessere Version meines Ichs! Das treibt viele Menschen an in den ersten Wochen.

Manchmal gelingt es uns, etwas beizubehalten von den gefassten Vorsätzen – und manchmal geben wir die Vorsätze nach wenigen Wochen wieder auf. Ich frage mich: Warum gelingt es mir manchmal, Vorsätze umzusetzen? Und warum scheitere ich manchmal? Die kognitive Verhaltensforschung klärt darüber auf. Sie erklärt, warum es uns manchmal gelingt, Vorsätze in die Tat umzusetzen – und warum wir sie manchmal schnell wieder aufgeben.

Man darf, sagt die kognitive Verhaltensforschung, nicht alles im Leben auf einmal ändern wollen, sondern Veränderungen nur in einem bestimmten Bereich des Lebens angehen. Und man muss sich überprüfbare Ziele setzen: Etwa: Ab jetzt gehe ich jeden Mittwoch zum Yoga gehen. Oder: Ab jetzt esse ich jeden Tag zum Abendessen eine Handvoll Gemüse.

Und, was die kognitive Verhaltensforschung auch herausgefunden hat: Veränderungen müssen zur Routine werden, in Fleisch und Blut übergehen, dann haben sie Bestand. Wenn ich mir die Sportschuhe für's Yoga schon an die Haustür stelle, dann mache ich mich leichter auf den Weg. Und irgendwann, wenn ich oft beim Yoga war, wird das zur Routine, dann brauche ich das sogar für mein Wohlbefinden, mein Körper fordert das regelrecht ein. Und erst dann hat sich eine Veränderung durchgesetzt in meinem Leben.

Noch ein drittes sagt uns die kognitive Verhaltensforschung: Ich muss meine Motivation kennen, um meinen Vorsatz langfristig umzusetzen.

Wenn ich mir vornehme mehr Gemüse zu essen, dann soll ich mich fragen: „Warum denn?“ Klar, ich will gesund bleiben. „Und wozu?“ Dann bin ich sehr schnell bei den großen Wünschen und Zielen für's Leben, bei den großen „Wofürs“: Wofür will ich gesund bleiben? Will ich die Enkelkinder aufwachsen sehen? Mit dem Partner oder der Partnerin gemeinsam alt werden, etwas von der Welt sehen? Oder will ich mich engagieren für andere, mit den eigenen Talenten und Fähigkeiten etwas zur Gesellschaft beitragen? Oder ist es mir wichtig, unbeschwert Zeit mit Freunden zu verbringen.

Wenn man sich über diese „großen Ziele“ im Leben klar wird, die großen „Wofürs“, kann das helfen, kleine Schritte zu gehen, um diese Ziele zu verwirklichen. Was genau unsere „großen Ziele“ sind, wofür wir leben wollen, das aber kann uns die kognitive Verhaltensforschung aber **nicht** sagen. Diese Lebens-Ziele, die Ausrichtung im Leben, die müssen wir selbst für uns entdecken.

Was sind Ihre Ziele, liebe Gemeinde? Was liegt Ihnen am Herzen in Ihrem Leben?

Um übergeordnete Motivation, darum, was uns orientieren kann im Leben, davon erzählt auch der heutige Predigttext. Ich lese aus Mt 3,13-17, den Lesungstext, in der Übersetzung der Basis Bibel:

3Damals kam Jesus aus Galiläa an den Jordan

zu Johannes. Er wollte sich von ihm taufen lassen.

¹⁴Johannes versuchte, ihn davon abzuhalten. Er sagte: »Ich müsste doch eigentlich von dir getauft werden! Und du kommst zu mir?« ¹⁵Jesus antwortete: »Das müssen wir jetzt tun. So erfüllen wir, was Gottes Gerechtigkeit fordert.«

Da gab Johannes nach. Als Jesus getauft war, stieg er sofort aus dem Wasser. In diesem Moment öffnete sich der Himmel über ihm. Er sah den Geist Gottes, der wie eine Taube auf ihn herabkam. Da erklang eine Stimme aus dem Himmel: »Das ist mein geliebter Sohn, an ihm habe ich Freude.«

Johannes der Täufer ruft zur Umkehr auf, dazu, sein Leben zu ändern. Das Zeichen dafür ist die Taufe, einmal komplett untertauchen unter Wasser und danach neu auftauchen, neu anfangen.

Liebe Gemeinde, Jesus von Nazareth ist zu Johannes gegangen, um sich taufen zu lassen. Wollte auch er umkehren, sein Verhalten ändern, neue Vorsätze verwirklichen? Was wollte er hinter sich lassen, was wollte er neu anfangen? Wir wissen es nicht genau.

Was uns der Text aber erzählt, ist das große ganze. Das Ziel und die Richtschnur, die Jesus leitet. Das **Wofür**. Nach seiner Taufe sieht Jesus nämlich, „den Geist Gottes wie eine Taube herabfahren und über sich kommen. Und er hört Gottes Stimme, die sagt: „Dies ist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe.“

Gottes Geist, das ist das übergeordnete Rahmen in Jesus Leben.

Ein Geschenk, was Jesus da bekommt. Die Erfahrung, nicht alles aus sich selbst heraus machen zu müssen. Sondern dass einem von außen etwas widerfährt, das einem Richtung gibt und Ziel. Gottes Geist kommt vom Himmel.

Liebe Gemeinde, ich finde dieses Erlebnis, was unser Predigttext schildert, stärkend und bereichernd. Gottes Geist, der mich beseelt, mir Richtung und Ziel gibt für mein Leben. Denn wenn ich in mich selbst hineinhörche, dann ist nicht alles Gold, was glänzt. Nicht immer ist mein eigener, menschliche Geist, auf der richtigen Spur. Ich trage auch manche Abgründe in mir, manche dunklen Gedanken.

Wie stark, wie bereichernd ist dann die Erfahrung, dass Gottes guter Geist wirkt und weht.
Er weht, wo er will, ergreift Menschen von außen, gibt ihrem Leben ein Ziel und manchmal auch eine neue Richtung.

Manchmal erzählen mir Menschen von solchen geist-vollen Erfahrungen, die ihr Leben neu ordnen, wo Erlebnisse plötzlich ein anderes Gewicht kriegen und eine andere Wertung. Wenn Menschen für sich auf einmal klar sehen, worauf es im Letzten wirklich ankommt, was sie wirklich zum Leben in Fülle führt.

Zum Beispiel hat mir eine Frau einmal von der Beziehung zu ihrer Mutter erzählt. Nicht immer war alles ganz einfach zwischen den beiden. Manchmal knirschte es gewaltig. Die Mutter will im Leben immer wieder schnell ihr Ziel erreichen – zum Beispiel schöne Bilder malen, im naturalistischen Stil, anzuschauen wie eine Fotografie. Sie hat sich extra eine Staffelei gekauft, nimmt den Pinsel in die Hand und will nun, dass es auf Anhieb gut klappt. Die Tochter, selbst Künstlerin, will ihrer Mutter erst einmal die Technik für's Malen beibringen, ihr zeigen, wie man erstmal üben muss, bis man irgendwann in die Nähe von Michelangelo kommt. Das hat der Mutter nicht immer gefallen, so von ihrer Tochter instruiert zu werden. Da war nicht immer alles harmonisch. Aber irgendwann, da hat die Tochter erkannt, dass es nicht darum geht, dass sie ihrer Mutter die perfekte Technik beibringt. Sondern darum, dass sie mit ihrer Mutter Zeit verbringt, sich mit ihr zusammen an der Malerei freut, sich freut an dem, was ihrer Mutter gelingt.

Und die Mutter, die hat plötzlich verstanden, dass es nicht darum geht, dass sie wie Michelangelo malen muss, damit es ein gutes Bild wird. Dass sie sich an dem freuen kann, was sie gerade schafft; klar, sie kann auch dazu lernen, aber dass sie zufriedener ist. Dass sie mit ihrer Malerei ein kleines Stückchen teilhat an der großen Kunst – auch wenn sie vielleicht kein 2. Michelangelo ist.

Als Mutter und Tochter das für sich verstanden haben, sind ihre gemeinsamen Stunden an der Staffelei nicht immer, aber oft, fröhliche Stunden. Der Geist Gottes weht, wo er will.

Liebe Gemeinde, für neue Vorsätze und Veränderungen, die bleiben, braucht es nicht nur neue Anfänge und das Wachsen von Routinen. Es braucht auch übergeordnete Ziele. Unser Predigttext für heute beruft sich dafür auf Gottes Geist. Wenn er Menschen beseelt, dann schenkt er Menschen ein Ziel für ihr Leben, ein „Wofür“ und eine Motivation. Dabei weist Gottes Geist uns immer wieder über uns selbst hinaus. Er öffnet unsere Welt, in der wir uns eingerichtet haben, immer wieder für neue Perspektiven.

Hilfe für Kranke, Trost für Trauernde, Freude über Familie und Freunde, aber auch das Hinterfragen der eigenen Lebenssituation: „Wo stehe ich gerade? Wo will ich hin? Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“

Gottes Geist möge uns immer wieder beseelen, und uns neu ausrichten zu einem Leben in Fülle. Nicht nur, aber gerade auch zu Beginn des neuen Jahres!
Und der Friede Gottes, der höher ist als all unsere Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus, unserm Herrn. Amen.