

Predigt „In den Bauch atmen“
Markus 2,1-12

Die Heilung eines Gelähmten¹

Und als Jesus nach einigen Tagen wieder nach Kafarnaum ging, wurde bekannt, dass er in einem Haus sei. 2 Und viele versammelten sich, so dass nicht einmal mehr vor der Tür Platz war. Und er sagte ihnen das Wort.

Liebe Gemeinde

Lasst uns bei diesen ersten beiden Versen etwas verweilen. Vieles wird hier offen gelassen. Es wird nicht gesagt, in welchem Haus Jesus ist, wer ist der Gastgeber, wo sind die Jünger, weshalb ist Jesus in diesem Haus eingekehrt. Es bleibt alles im Hintergrund, sodass die Situation selber umso deutlicher hervor tritt. Wie in einem Theaterstück auf einer Bühne. Da steht ein Haus, die Hauptperson befindet sich darin und vor allem, und das ist jetzt das Wichtigste: ganz viele Menschen versammeln sich in diesem Haus und um das Haus, da ist alles voller Menschen. Sie stehen so eng, dass sich niemand mehr wirklich bewegen kann.

Und er sagte ihnen das Wort.

Und es geschieht nichts. Es bleibt alles so steif und starr, da fehlt die Bewegung. Und dass sich etwas bewegt, wenn Jesus das Wort Gottes verkündigt, das haben die Leser des Markus-Evangeliums von Beginn weg erfahren. Im ersten Kapitel da überschlagen sich bereits die Ereignisse, da wird ein Besessener geheilt, ein Aussätziger und viele weitere Kranke werden gesund und Dämonen ausgetrieben. Das ganze Land weiss davon, dass da wo Jesus sich aufhält und lehrt, sich etwas bewegt, dass Krankheiten und Dämonen fliehen.

Die Leute die sich hier um dieses Haus versammeln, die kommen nicht nur, um die Worte zu hören, die Jesus sagt. Die wollen befreit werden und geheilt. Oder etwa nicht? Jedenfalls ist hier etwas Seltsames im Gang. Dieser eine kleine Satz am Ende von Vers zwei: Und er sagte ihnen das Wort. Der dann aber so gar nichts auslöst, das macht nachdenklich.

Wir wissen, dass Jesus jeweils nur jene heilen konnte, die wirklich daran geglaubt haben. Wenn für sie die Zeit gekommen war und sie von ganzem Herzen bereit waren für diese Wandlung, dann geschah es auch.

Wir haben in dieser Menschenmenge also Menschen, die zwar krank sind, aber noch zuwarten, die noch nicht bereit sind für die Heilung. Und es hat Menschen, die bringen einen Kranken zu Jesus, sind aber ganz wohl damit, dass sie mit diesem Kranken wieder nach Hause gehen, ohne dass dieser gesund geworden ist.

Das bringt uns zur Frage: gibt es denn etwas zu gewinnen, wenn wir krank sind? Oder wenn ein Angehöriger krank ist, haben wir etwas davon? Was ist der Sinn, wenn wir einem Kranken sagen: komm, ich pflege dich und wir ihn aber so pflegen, dass er gar nicht wirklich gesund wird. Ist uns vielleicht unser Status als Krankenpfleger wichtiger als die Gesundheit des Kranken? Wir bringen ihn nur in die Nähe eines Arztes, der wirklich helfen könnte. Doch wenn es dann an uns wäre, ihn auch wirklich hinein gehen zu lassen um geheilt zu werden, dann nehmen wir ihn wieder bei der Hand und spielen wieder selber Arzt.

Was ist dieses scheinbar gute Gefühl, wenn wir einen kranken Menschen an unserer Seite krank sein lassen. Fühlen wir uns vielleicht überlegen, weil wir zumindest gesünder sind als dieser und ablenken können von all dem worunter wir selber noch leiden?

In dieser Menschenmenge kamen sicher auch Menschen zusammen, die genau das suchten: diese Überlegenheit, dieses heimliche Frohlocken: zum Glück bin ich nicht so krank wie all diese Kranken hier.

Und es kamen Menschen zusammen, die einfach etwas Abwechslung suchten. Wo Jesus war, da lief etwas. Heute würden sie abends vor den Fernseher sitzen, Netflix schauen oder ein Shootergame am Computer spielen. Und dann haben sie das gute, erhebende Gefühl, in ihrem Leben etwas zu erleben, etwas zu meistern, Dämonen zu besiegen. Doch wenn das Gerät abgeschaltet wird, stehen sie auf und gehen ins Bett. Und haben in Wahrheit gar nichts erlebt und gar nichts gemeistert.

Was all diesen Menschen gemeinsam ist, ist diese Bewegungslosigkeit, diese Starrheit und Sturheit. Es bleibt alles wie es ist. Die Kranken bleiben krank, die Pflegenden, die sich über die Belastungen so beklagen, beklagen sich weiterhin, und alle, die nur scheinbar etwas erleben und verändern wollen, belassen es bei den Beteuerungen und den guten Absichten.

Und wir? Finden wir uns auch in dieser Menschenmenge. Stehen wir auch da, wo wir nur sinnlos den Platz füllen und die Zeit verschwenden. Lassen wir Jesus reden wie er will, ohne dass sich da in uns etwas bewegt. Wo ist die Stimme in uns ruft: Ja, ich muss mein Leben ändern.

Wo tut sich hier etwas!

Viele versammelten sich, so dass nicht einmal mehr vor der Tür Platz war. Und er sagte ihnen das Wort.

Und dann tut sich doch etwas. Dann kommt auf einmal Bewegung in die Szene. Doch nicht in der Menschenmenge. Gerade nicht dort, wo die Kranken so tun, als wollten sie gesund werden und bleiben doch lieber krank. Gerade nicht dort, wo die Pflegenden so tun, als wünschten sie, ihre Kranken wären gesund und stehen der Genesung doch weiterhin gekonnt im Weg.

Die Bewegung kommt von ausserhalb, völlig unerwartet. Und es ist bezeichnenderweise ein Gelähmter, der herbei getragen wird auf einer Bahre. Vier Männer tragen ihn und bringen ihn auf das Dach des Hauses. Und hier haben wir nun dieses wunderbare symbolische Bild. Was der Gelähmte erlebt, das wird bildlich dargestellt dadurch dass er auf seiner Bahre auf dem Dach eines Hauses liegt. Und genau unter ihm sitzt Jesus., doch da ist dieses Dach dazwischen. Er müsste da hinunter können, um geheilt zu werden.

Und im menschlichen Körper ist das Bewegungszentrum, welches unsere Bewegungen koordiniert auch nicht im Kopf zu finden, sondern hier unten im Bauch. Und ja, es ist ein riesiger Unterschied, ob ein Mensch sich überlegen muss, wie er sich in welcher Situation bewegen soll. Oder ob er es spürt und einfach sich bewegen lässt, wie es sich aus seinem Bauchzentrum heraus entwickelt.

Und auch hier wieder die Frage: wo befinden wir uns in dieser Szene. Liegen wir nicht oft wie der Gelähmte auf einem Dach und kommen nicht wirklich da hinunter, da hinein.

Wir können das auch gut überprüfen, wenn wir auf unseren Atem achten.

Wenn wir einatmen, lassen wir zu, dass der Atem in uns einfließt, hinunter, bis ganz hinunter in den Bauch und diesen füllt und füllt. So dass dieser ganze Bereich hier unten sich anfühlt wie eine riesige Energiekugel, die pure Lebenskraft, Bewegungsfreude, Lebendigkeit. Und dann atmen wir aus und lassen diese Kraft ansteigen, hinauf steigen bis ins Herze, durch die Arme bis in die Hände und durch den Hals bis in den Kopf. Und beim Einatmen geht es wieder hinunter in den Bauch, wo wir neue Energie ansammeln.

Viele Menschen atmen jedoch nicht so. Sie gehen nicht bis in den Bauch hinunter, um neue Kraft zu sammeln. Sie ziehen eine Decke ein und

bauen ein Haus um ihren Bauch und liegen wie gelähmt auf das Dach. Wo doch Jesus im Bauch wäre und uns mit neuer Kraft und Lebendigkeit erfüllen könnte. Und wo diese Kraft doch so dringend gebraucht würde.

Und ich nehme mich da nicht auch. Auch ich zähle mich zu denen, die lange auf dem Dach liegen und sich nicht getrauen, das Dach wirklich aufzubrechen.

Und wenn ich geatmet habe, dann habe ich beim Einatmen nicht mich nach unten hin geöffnet und entspannt, sodass der Bauch gefüllt werden konnte, sondern ich habe beim Einatmen bereits versucht Energie nach oben zu ziehen. Ohne den Bauch miteinzubeziehen. Das blieb alles irgendwie körperlos.

So als würde der Gelähmte auf der Bahre seinen Freunden sagen, nein nein, das müsst ihr nicht, mich da hin tragen, aufs Dach bringen und es dann auch noch beschädigen. All diesen Aufwand, die Mühe und die Kosten, das braucht es nicht. Ich mache das geistig. Ich stelle mir einfach vor, ich wäre ein Vögelchen, das über die Menschenmenge fliegt und sich Jesus auf die Schulter setzt. Dann ist mir auch geholfen. Und er schliesst die Augen und fliegt in der Vorstellung zu Jesus, erlebt eine schöne halbe Stunde, ganz versunken in dieser Vorstellung, bei Jesus zu sein, und wenn er die Augen wieder öffnet, liegt er auf seiner Bahre, gelähmt wie zuvor.

Nein, die wahre Veränderungen, der wahre Durchbruch geschieht nicht in der Vorstellung, sondern in der Wirklichkeit, im echten Leben. Da wo wir einen Körper haben, der uns schmerzt, der uns erzählt, von allen Verletzungen, die er erfahren hat, von all den Beleidigungen und Entwertungen, von all den Momenten, in denen uns Arme und Beine abgeschnitten und wir ausgegrenzt wurden, von all den Botschaften die wir hörten, wir seien zu dumm, zu hässlich, zu ungeschickt. All das, was uns wieder und wieder auf die Bahre geworfen hat. Das tragen wir in uns und um es uns nicht anmerken zu lassen, mauern wir es ein.

Da brauchen wir die Hilfe von anderen Menschen, die uns wirklich helfen wollen. Menschen, die nicht heimlich ganz zufrieden damit sind, wenn wir leiden und es nicht besser wird. Menschen, die wissen, dass sie unser Leiden zwar nicht heilen können, aber uns dahin bringen können, wo wir heilen können. Wie mühsam und anstrengend der Weg dahin auch sein mag. Und uns dann loslassen und anderen Händen übergeben können.

Sind wir nicht alle immer wieder auf Unterstützung angewiesen?
Brauchen wir nicht alle immer wieder Heilung?

Wie wünsche ich mir, dass gerade die Kirche ein Ort sein kann, wo wir unser Leiden und unsere Not, unsere Verletzlichkeit und Körperlichkeit nicht verbergen, sondern offenlegen und Heilung erfahren können.

Ich habe letztes Wochenende eine Ausbildung gemacht in Massage. Ich bin jetzt also befähigt, eine klassische Ganzkörpermassage anzubieten. Und so erstaunt wie Sie und Ihr jetzt vielleicht seid, so erstaunt waren auch die anderen Teilnehmer im Kurs als ich bei der Vorstellungsrunde sagte, ich sei Pfarrer. Als ob Pfarrer irgendwie körperlose Wesen seien. Und Menschen, die in die Kirche gehen nicht auch eine Massage nötig haben!

In diesem Sinn wünsche ich uns allen, dass wir einander helfen, noch so manches Dach einzureissen, dass uns noch trennt von der wahren Lebendigkeit und Fülle, auf dass wir leben und Gott lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit aller Lebenskraft.

Amen