



## Predigt am 1. Sonntag nach Epiphania, dem 13. Januar 2019 in der Deutschen Kirche in Helsinki

Liebe Schwestern und Brüder,

von einem griechischen Philosophen wird erzählt, er sei am hellerlichten Tage auf den Marktplatz gegangen, eine Lampe in der Hand, mit der er den Leuten in's Gesicht geleuchtet habe — dabei ständig vor sich himmelmelnd: „Ich suche einen Menschen...“. Er suchte vergeblich. Da war keiner, der seinen Ansprüchen an das Menschsein genügt hätte. Und so ging dieser Philosoph in zynisch gespielter Enttäuschung davon und ließ irritierte oder belustigte Menschen zurück. Ob diese Aktion auch nur einem seiner Zeitgenossen zu einem besseren Menschsein geholfen habe, ist nicht überliefert.

Eine ganz ähnliche Frage nach dem stellt unser Predigtabschnitt aus dem 34. Psalm, aus dem unsere Jahreslosung stammt. Aber ganz anders als jener Philosoph stellt unser Psalm die Frage ehrlich, engagiert und um eine Antwort bemüht. Das zynische Murren des Philosophen ist ja im Grunde denunziatorisch: „Ich suche einen Menschen — ihr alle aber seid das nicht, was ich suche.“ Unser Psalm dagegen fragt ernsthaft:

*Wer ist der Mensch, der ein glückliches Leben begehrt  
und gerne gute Tage sähe?*

*Der hüte seine Zunge vor dem Bösen  
und seine Lippen vor bösen Worten.  
Er meide das Böse, tue das Gute,  
suche den Frieden und jage ihm nach.*

Gott segne uns durch sein Wort!

Liebe Schwestern und Brüder,

„Wer ist der Mensch...“ — Bist Du so ein Mensch, der ein glückliches Leben begehrt und gerne gute Tage sähe?

Wer kann dazu schon Nein sagen? Klar bin ich so ein Mensch, der sich nach Glück sehnt und sich wünscht, dass unter den Tagen dieses neuen Jahres eine gute Zahl gelingender Tage sein mögen. Wer wäre nicht so ein Mensch?

Und weil wir solche Menschen sind, setzen wir uns Ziele für dieses Jahr, fassen gute Vorsätze, treiben mehr Sport und essen gesünder. Wir tun uns gut damit und unser Immunsystem gewinnt dabei.

Ich werde jetzt nicht darüber predigen, dass sich die meisten unserer guten Vorsätze ja doch nicht durchhalten lassen. Es ist gut, sich solche Zielmarken und Orientierungspunkte zu setzen — und dass manche dieser Ziele zu hoch gesteckt sind, das gehört zum gelassenen Wissen am Anfang eines neuen Jahres. Ich werde nicht über die Vergeblichkeit guter Vorsätze predigen, sondern möchte Euch einladen, Euren Vorhaben für's neue Jahr noch eines hinzuzufügen. Neben den Vorsätzen sich gesünder zu ernähren, der Bewegung an frischer Luft mehr Zeit zu gönnen, dem Stress wirksam gegenzusteuern und dem Immunsystem das zu geben, was es zu unserem Wohlbefinden braucht, stellt bitte noch das, was unser Psalm uns empfiehlt:

*Wer ist der Mensch, der ein glückliches Leben begehrt  
und gerne gute Tage sähe?  
Der hüte seine Zunge vor dem Bösen  
und seine Lippen vor bösen Worten.  
Er meide das Böse, tue das Gute,  
suche den Frieden und jage ihm nach.*

Wenn Du so ein Mensch bist, der ein glückliches Leben begehrt, dann kümmerte Dich ebenso wie um Dein körperliches Immunsystem auch um Deine geistige und seelische Gesundheit. Vernachlässige das nicht. Es geht dabei um nichts Geringeres als um den Frieden!

Achte darauf, was Du sprichst — so sagt unser Psalm. Denn das böse Wort, das du sagst, wirkt auf Dich zurück. Die fette Lüge, die Du sagst, wirkt zurück und wird zum dicken Fell. Die subtile Gemeinheit, die Du einem anderen nadelfein steckst, lässt Deine innere Wahrhaftigkeit porös werden. Tu Dir das nicht an. Du tust Dir nicht gut damit. Du schadest Deinem geistig–seelischen Immunsystem.

Achte darauf, was Du sprichst — so sagt unser Psalm und stellt diesen Rat in den Zusammenhang der großen Politik seiner Zeit. Als Verfasserangabe in Vers 1 heißt es: *„Von David, als er sich wahnsinnig stellte vor Abimelech und dieser ihn vertrieb.“*

Stell Dir so einen Politiker vor, der sich im Gestrüpp seiner Lügen so verfangen hat, dass ihm nur die Flucht nach vorn bleibt, in immer wahnwitzigere Lügen. So ganz fremd ist uns diese Vorstellung derzeit ja nicht.

Achte darauf, dass Du nicht hineingezogen wirst in den Strudel von Lügen und Falschmeldungen, der die Maßstäbe für Wahrheit, Klarheit und Ehrlichkeit zersetzt.

Setz Dich dem nicht aus, sondern Sorge dafür, dass Dein geistig-seelisches Immunsystem empfindsam bleibt. Sei bei der Auswahl der Medien, die Du konsumierst, ebenso anspruchsvoll wie in der Gemüseabteilung Deines Lebensmittelhändlers. Wähle den Qualitätsjournalismus und meide den trivialen oder tendenziösen Tratsch.

Beteilige Dich nicht an pauschalisierender Rede, verweigere Dich den abwertenden Worten, meide die Irritation des Vorurteils. Das sind die Fahrstühle des Geistes. Du tust Dir nicht gut damit, diese bequemen Denkverkürzungen zu benutzen.

Pflege dagegen die genaue Sprache, die wertschätzende Formulierung, das um Verständnis sich bemühende Wort. Das ist mühsam wie Treppensteigen. Ja. Aber Deine seelische Kondition wird besser dabei. Du wirst klarer denken. Dein geistiger Kompass zeigt die Richtung genauer, wenn Du Dich außerhalb der Magnetfelder von Meinungsmachern bewegst.

Und meide den Hass. Hass macht dumm wie ‘junk food’ dick macht.

Wähle gesunde Nahrung für Deinen Geist. Bildende Kunst, Literatur, Musik — das sind die Antioxidantien gegen die wahrheitsfreien Radikalismen, die die Gewebestrukturen unserer Gesellschaft schädigen.

Tu Dir selbst und anderen gut, indem Du auf Dein geistig–seelisches Immunsystem ebenso Acht gibst wie auf Dein körperliches. Wie Menschen auf der Joggingbahn oder der Loipe nach körperlicher Fitness streben, so kann man auch seine geistige Weite und seelische Kondition trainieren. Und das ist es, was unsere Jahreslosung uns empfiehlt, indem sie sagt:

*„Suche den Frieden und jage ihm nach.“*

Amen.

— Predigt zu Psalm 34,15 am 1. Sonntag nach Epiphantias, dem 13. Januar 2019 von Pastor Hans–Christian Beutel in der Deutschen Kirche in Helsinki.