

Erinnere dich! Wege aus der Bedrängnis

Sonntag Reminiscere (*Erinnere dich, Gott, an deine Barmherzigkeit, Psalm 25*)

1. März 2026, 11.00 Jubilatesaal (Winterkirche)

Pastorin Dr. Kirstin Faupel-Dreves

Lesungen

Römer 5,1-5 - Predigttext

¹ Da wir nun gerecht geworden sind durch den Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus. ² Durch ihn haben wir auch den Zugang im Glauben zu dieser Gnade, in der wir stehen, und rühmen uns der Hoffnung auf die Herrlichkeit, die Gott geben wird. ³ Nicht allein aber das, sondern wir rühmen uns auch der Bedrängnisse, weil wir wissen, dass Bedrängnis Geduld bringt, ⁴ Geduld aber Bewährung, Bewährung aber Hoffnung, ⁵ Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.

Evangelium Markus 12,1-12

¹ Und Jesus fing an, zu den Hohepriestern und Schriftgelehrten in Gleichnissen zu reden: Ein Mensch pflanzte einen Weinberg und zog einen Zaun darum und grub eine Kelter und baute einen Turm und verpachtete ihn an Weingärtner und ging außer Landes. ² Und er sandte, als die Zeit kam, einen Knecht zu den Weingärtnern, damit er von den Weingärtnern seinen Anteil an den Früchten des Weinbergs nähme. ³ Da nahmen sie ihn, schlugen ihn und schickten ihn mit leeren Händen fort. ⁴ Abermals sandte er zu ihnen einen andern Knecht; dem schlugen sie auf den Kopf und schmähten ihn. ⁵ Und er sandte einen andern, den töteten sie; und viele andere: die einen schlugen sie, die andern töteten sie. ⁶ Da hatte er noch einen, den geliebten Sohn; den sandte er als Letzten zu ihnen und sagte sich: Sie werden sich vor meinem Sohn scheuen. ⁷ Sie aber, die Weingärtner, sprachen untereinander: Dies ist der Erbe; kommt, lasst uns ihn töten, so wird das Erbe unser sein! ⁸ Und sie nahmen ihn und töteten ihn und warfen ihn hinaus vor den Weinberg. ⁹ Was wird nun der Herr des Weinbergs tun? Er wird kommen und die Weingärtner umbringen und den Weinberg andern geben. ¹⁰ Habt ihr denn nicht dieses Schriftwort gelesen (Ps 118,22-23): »Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, der ist zum Eckstein geworden. ¹¹ Vom Herrn ist das geschehen und ist ein Wunder vor unsern Augen«? ¹² Und sie trachteten danach, ihn zu ergreifen, und fürchteten sich doch vor dem Volk; denn sie verstanden, dass er auf sie hin dies Gleichnis gesagt hatte. Und sie ließen ihn und gingen davon.

Predigt

Liebe Gemeinde,

Frage an alle: Hast du einen safe space? Einen sicheren Ort, an den du dich zurückziehen kannst, wenn du geschützt sein möchtest? wo du dich hindenken kannst, wenn es dir nicht so gut geht? Warum ist dieser Ort so gut für dich? Was geschieht dort?

Mögliche Antworten:

- Mein Haus, mein Bett, mein Schreibtisch, mein Garten, mein Buch, meine Musik
- Ein Mensch, Gemeinschaft, Glaube
- Ein Ort, an dem ich glücklich bin/war, „Heimat“ ...

Die Trauma-Therapeutin Luise Reddemann arbeitet mit dem Bild des „sicheren inneren Ortes, der dir Geborgenheit vermittelt“. Gerade Menschen, die Schweres erlebt haben, z.B. eine Gewalterfahrung, brauchen einen Zufluchtsort der Seele, an dem sie geschützt sind, an dem sie Kraft auftanken können, und zu dem sie jederzeit Zuflucht nehmen können. Und so die Empfehlung:

Entwickeln Sie innerlich ein Bild von einem Ort, an dem Sie sich absolut sicher, wohl und geborgen fühlen... Das kann ein Ort sein, an dem Sie schon einmal waren. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Ort, der für Sie etwas Besonderes war und der auf Sie eine Wirkung hatte... Es kann aber auch ein Ort sein, den Sie sich in ihrer Fantasie vorstellen, von dem Sie einmal gelesen haben oder von dem Sie geträumt haben. In Ihrer Vorstellung ist alles möglich... Es ist ein Ort, den nur Sie allein betreten können und allenfalls freundliche, hilfreiche Wesen, die Sie herbei bitten oder rufen. Menschen sollten keinen Zugang zu diesem Ort haben. Lassen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf die Suche nach einem solchen Ort... Vielleicht sehen Sie Bilder... vielleicht spüren Sie irgendetwas... Wenn Sie Ihren sicheren inneren Ort gefunden haben und ihn zu Ihrem völligen Wohlbefinden und Ihrer Sicherheit ausgestaltet haben, lassen Sie sich dort ein wenig nieder und spüren Sie bitte genau, wie es Ihrem Körper damit geht, an diesem sicheren Ort zu sein. (Opferhilfe Berlin)

Liebe Gemeinde, für den Apostel Paulus ist dieser „sichere Ort“ der Friede Gottes. Denn so beginnt der heutige Predigttext: *1Da wir nun gerecht geworden sind durch den Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus.*

Der Glaube, so Paulus' feste Überzeugung, schenkt uns Frieden. Das hebräische Wort „Shalom“ umfasst dabei viel mehr als nur mein kleines Herz. Shalom – Gottesfriede bedeutet sogar mehr als die Abwesenheit von Krieg; er umfasst alles: Ganzheit, Heilsein, Sicherheit, Gesundheit, Wohlstand und innere Ruhe. Shalom beschreibt einen Zustand der Fülle für Mensch und Schöpfung, in dem nichts fehlt. Shalom/Salaam bezeichnet also die große Harmonie mit Gott, sich selbst und den Mitmenschen. Und es ist zugleich auch ein Grußwort. Jedes Mal, wenn wir einander grüßen, so der Gedanke, tut sich die große Vision des Shalom für uns auf.

Und dieser Friede ist dein „safe space“, dein geschützter Ort in aufgewühlter Welt. Durch den Glauben an Jesus Christus, den Gekreuzigten und Auferstandenen, hat Gott uns den Frieden schon geschenkt, vergesst das nicht! Das versucht Paulus den Empfängern seines Briefes, der Gemeinde in Rom zu vermitteln. Die Zeiten sind anstrengend, die Christen werden verfolgt, aber egal was geschieht, durch euren Glauben an Christus habt ihr Zugang zu Gottes Gnade. Sie ist der Grund, auf dem ihr steht. Nicht irgendeines Menschen Gnade, der sie dir auch wieder entziehen könnte, weil ihm deine Nase nicht passt oder deine Noten nicht gut genug sind. Bei Gott bist du geborgen in allem Schrecken der Welt und deines eigenen Lebens.

Das Evangelium von den bösen Weingärtnern, das auch zu diesem Sonntag gehört, ist nicht nur eine Vorankündigung des Leidens Jesu, sondern es malt auch in drastischer Weise das Bild einer Welt, die von Gier und Bösartigkeit bestimmt ist. Das ist bedrohlich, das kann Angst machen. Wo bitte ist mein sicherer Ort? Mein safe space?

Für diese Bedrohungen und die Ängste, die sie auslösen, verwendet Paulus das Wort „Bedrängnis“. Das lateinische Wort „tribulationes“, mit dem die Vulgata das griech. „thlipseis“ wiedergibt, ist sprachlich verwandt mit tribulon, einem dreizackigen Dornengewächs. Bedrängnis ist so schmerzhaft wie Dornen im Fleisch. Wer bedrängt wird, leidet unter Schmerzen, Angst und Panik. Ich weiß nicht mehr wohin. Ich bin umgeben

von Feinden, ich fühle mich wie in einer Sackgasse. Damit kann auch eine große seelische Verzweiflung gemeint sein. Ich glaube, wir kennen sowas alle auf die eine oder andere Weise. Was hilft in so einer bedrängten Lebenssituation? Wie kommen wir da heraus?

Paulus selbst kannte das nur zu gut. Er war selbst häufig genug in Bedrängnissen. Das wissen wir aus seiner Lebensgeschichte. Nicht nur, dass er oft im Gefängnis saß und auch gefoltert wurde, noch schmerzhafter war für ihn wohl, dass er sich von einigen seiner Gemeinden nicht verstanden fühlte. Immer wieder neu musste er sich ihnen verständlich machen, musste beschreiben, wie ihn sein Glaube aus der eigenen Bedrängnis erlöst hat. Darum auch der Nachdruck in seinen Reden: Versteht doch! Hört mir zu! Erinnert euch an das, was ich euch bezeugt habt. Es gibt Hoffnung in Jesus Christus. Wer an ihn glaubt, geht nicht ins Leere. Es gibt einen Sinn in alledem, auch wenn ihr ihn nicht erkennt.

Gottes geheimes Wirken verstehen wir oft erst im Nachhinein. Auch der Weg Jesu ist ein Weg ins Dunkel gewesen, mitten in die Angst hinein. Die Liebe geht manchmal seltsame Wege. Um ihr zu folgen, braucht es Geduld, Geduld und nochmals Geduld, die sich erst im Leiden bewähren muss. Schaut auf Jesus und auf seinen Weg! Er hat sich hingegeben, damit wir heil werden. In ihm ist die Güte Gottes bewahrt. Das ist die Hoffnung, die wir haben. Hilft das? Ich meine: Hilft es uns in bedrängter Lebenssituation, an das Leiden eines anderen zu denken? Was hilft überhaupt, um wieder herauszukommen aus dem inneren Gefängnis der Angst?

Im Blick auf die schweren Situationen in meinem eigenen Leben sind mir vier Dinge wichtig geworden:

1. Auf Abstand gehen
2. Unterstützung suchen
3. Meine Kraftquellen suchen
4. Strategien für neue Perspektiven entwickeln.

Jetzt etwas genauer zu jedem dieser Punkte:

1. Wenn möglich, erst mal auf Abstand gehen.

Kampf, Flucht und Erstarrung sind die drei grundlegenden, automatischen Überlebensreaktionen des Nervensystems auf akute Gefahr oder intensiven Stress. Ich finde, Flucht ist eine durchaus sinnvolle Alternative zu Kämpfen oder Sich-tot-stellen. Womöglich genau dann meinen inneren „safe space“ aufsuchen oder an einen Ort fahren, an dem es mir guttut zu sein, Spontan-Überlebens-Urlaub am Meer oder wo auch immer. Oft reagiert auch der Körper, dann werden wir einfach krank. Also: Sich mal rausziehen aus einer schwierigen Lebenslage, die eigenen Sinne zu spüren, um – dann irgendwann - wieder ganz bei Sinn und Verstand sein zu können, das ist durchaus hilfreich.

2. Mir Unterstützung holen, bei Menschen die mich verstehen, oder auch im Gebet bei Gott.

Ich habe kürzlich einen Artikel gelesen. Wie gehen sie in der Ukraine mit der Dauer- Bedrängnis um? Tag und Nacht der Beschuss von Bomben, diese Ängste, die Erfahrung, dass um dich herum Menschen ihr Leben verlieren.

Der ukrainische Skeletonfahrer Wladyslaw Heraskewytsch (Vladyslav Heraskevych) wurde bei den Olympischen Winterspielen 2026 in Mailand/Cortina d'Ampezzo disqualifiziert, weil er einen Helm trug, der an über 20 im Krieg getötete ukrainische Sportler erinnerte. Das waren nur 20 von insgesamt über 600 Olympiaden, die in diesem Krieg schon gestorben sind.

Und dann diese entsetzliche Kälte und weder Strom noch Heizung. „Wie überlebt ihr das?“ Wurden völlig unterschiedliche Menschen gefragt. Alle gaben ungefähr dieselbe Antwort: „miteinander“. Solidarität und Mitgefühl ist das, was die Menschen einander schenken, was sie stärkt, was ihnen diese unglaubliche Resilienz, diese Geduld in allem Leiden gibt. Und: viele Ukrainer*innen sind tiefgläubige Menschen. Auch das hilft.

3. Mich fokussieren auf das, was mir Trost und Kraft gibt.

Hier ist die wichtigste Frage: Was tut dir gut? Bei mir ist es, wenn ich mich in Kunst vertiefe und in Farben bade. Bei anderen ist es vielleicht gute Musik, Singen im Chor, bei anderen wieder ist es Sport zu machen, laufen (ist ja endlich wieder Frühling) oder ins Kino gehen oder oder.

Hier braucht es allerdings ein wenig Disziplin. Denn die Gefahr groß, dass ich die Kraftquelle verwechsele mit Genussmitteln, die mich in neue Abhängigkeit bringen. Alkohol oder Netflix-Dauerserien sind Beispiele dafür. Entscheidend ist die Frage: Was gibt mir wirklich Kraft im Sinne einer Erfüllung. Was richtet mich auf, wie ein „spine“, ein Rückenstärker. Ich finde ja, dass unsere Psalmen so etwas sind wie ein riesiges Kraft-Reservoir. Da finden sich Sätze, richtige Heil-Worte, in die kann man sich hinein vertiefen, die kann man/frau immer wieder vor sich hinhimmeln und das tut gut. So wie im Psalm 25 von heute: *Die Wege Gottes sind lauter Güte und Treue. Oder: Gott, auf dich hoffe ich. Du bist der Gott, der mir hilft, täglich hoffe warte ich auf dich ...* Probiere das mal aus. Die Losungen geben dafür tägliche Nahrung. Und wenn die nicht so gut schmeckt, dann vielleicht nur ein Wort, so wie heute der Name des Sonntags: Reminiszenz! Erinnerung! Erinnerung dich an gute Momente in deinem Leben. Du hast schon mal etwas Schweres überlebt, du wirst auch jetzt da rauskommen.

Dann das letzte:

4. Strategien entwickeln, die mir helfen, neue Perspektiven zu finden.

Paulus macht das schon sprachlich, indem er etwas verrückt formuliert: *Wir rühmen uns auch der Bedrängnisse, weil wir wissen, dass Bedrängnis Geduld bringt, Geduld aber Bewährung, Bewährung aber Hoffnung. Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.*

Das klingt erst einmal total widersprüchlich, so wie Singen im dunklen Wald oder „Hab keine Angst, wird schon wieder“ oder: Sei nicht traurig, dein Opa ist jetzt im Himmel“. Hilft alles nur begrenzt.

Paulus Rat wirkt erst einmal sehr verschlüsselt, aber ich verstehe seine Worte als einen Impuls, sich auf den Weg zu machen, denn dann verändert sich die Perspektive der Hoffnung.

„Hoffnung ist nicht Freude am guten Lauf der Dinge, sondern eher das Maß unserer Fähigkeit, uns um etwas zu bemühen, weil es gut ist, und nicht nur, weil es garantiert Erfolg hat.“ So hat tschechische Dramatiker, Menschenrechtler und Politiker Václav Havel das schillernde Wort Hoffnung definiert. Es geht nicht um die Garantie, dass alles wieder gut wird oder gelingt, sondern um eine innere Haltung. Ich halte an dem fest, was mir wichtig ist, was mir kostbar und lebensrelevant erscheint. Um ein einfaches Beispiel zu nennen: Die Trumps und Putins, die AfD und andere Rechtsnationale werden mich doch nicht davon abhalten, am Sinn von Demokratie und Menschenfreundlichkeit zu zweifeln und dafür einzutreten, im Gegenteil. Jetzt erst recht!

Oder: Auch wenn wir in Kirche so viel Umbruch und Abbruch erleben, heißt das doch nicht, dass die Botschaft Jesu in Frage steht. Im Gegenteil. Was braucht es heute mehr als die Ansage der Güte und Barmherzigkeit, der vorösterlichen Zusage: Oder Menschen seiner Gemeinde, die in Bewegung kommen und einen Raum der Hoffnung für andere öffnen. Geh durch das Dunkel ins Licht, Ostern wird kommen.

Liebe Gemeinde, neue Strategien entwickeln wir nur, wenn wir uns auch auf den Weg machen und das Dunkel nicht scheuen, trotz aller Ängste. Machen wir uns dabei bewusst: Wir sind ja nicht allein. Halten wir uns doch an den letzten Satz aus dem Predigttext: *Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.*

Was für ein wundervolles Bild!!! Das musst du dir mal auf der Zunge zergehen lassen: Gottes Liebe ausgegossen in dein Herz. Das ist ein Trostgebet in Gestalt mutiger Trotzskraft, die uns zugesagt ist. Das hat sogar schon etwas Pfingstliches. Gottes Liebeskraft will ins alles fließen, was wir tun. Angst und Erstarrung verflüssigen und uns wieder lebendig machen.

Gedenke, meine Seele, erinnere dich. Weißt du noch? Wenn die Liebe dich einmal gerettet hat, so wird sie es wieder tun.

Liebe Gemeinde, lasst uns darauf setzen! Im Blick auf den eigenen Weg, im Blick auf unsere kleinen und größeren Communities und im Blick auf die Welt. Gott wird uns nicht lassen, denn Gott ist Liebe und will uns nahe sein. Darum gehen wir diesen Hoffnungs-Weg voller Zuversicht.

So sei es, Amen.