

## **Sanftmut ist stärker als Angst**

Liebe Schwestern und Brüder!

Der Palmsonntag ist ein Tag der gemischten Gefühle. Normalerweise würden wir den Gottesdienst an diesem Tag mit einer feierlichen Prozession beginnen und mit Palmzweigen in den Händen winken. Während des Gottesdienstes aber nehmen die Signale zu, dass Jesu umjubelter Einzug in Jerusalem unter gefährlichen Vorzeichen steht: Jesus erwartet nichts Gutes, und bald werden dieselben Leute, die ihm mit Hosianna gehuldigt haben, aufgewiegelt und voller Wut schreien: Ans Kreuz mit ihm!

Vielleicht können wir uns in diesen Wochen unter solchen gemischten Gefühlen sehr konkret etwas vorstellen. Die Pandemie hat weite Strecken des alltäglichen Lebens lahmgelegt. Wie sehr hoffen wir auf Veränderung, auf eine Aufhebung oder Lockerung der Beschränkungen, auf eine Rückkehr zum normalen Leben, auf Rettung. Wie sehr bedrücken uns aber auch die Meldungen, dass wir noch nicht durch sind, dass Schlimmeres erst noch bevorstehen könnte.

### **Es gilt, Gefühle zu ordnen**

Gefühlsbäder erleben wir momentan – und um Gefühlsbäder geht es in dieser Karwoche. „Um Leben und Tod“ geht es, sagt Armin Laschet – und sagen die Texte dieses Sonntags: Irgendetwas zwischen „... *gehorsam bis zum Tod am Kreuz.*“ (Phil 2,8) und „*Der Herr, ihr Gott, wird sie an jenem Tag retten.*“ (Sach 9,9-17) Gefühlsschwankungen von *himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt* gibt es zu jeder Zeit, manche Menschen sind dafür eher empfänglich, andere zeichnet eher eine Art Gleichmut aus: *Es kommt, wie es kommt. Mir doch egal ...* Man kann es sich nicht aussuchen, mit welchen Eigenschaften man zur Welt kommt. Aber man kann Gefühle sortieren, man kann einer starken Eigenschaft etwas entgegensetzen – oder wie Viktor E. Frankl sagt: „*Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!*“

### **Sanftmut sortiert die Gefühle**

Um Gleichmut geht es am Palmsonntag nicht, aber um *Sanftmut!* „*Siehe, dein König kommt zu dir. Er ist sanftmütig und reitet auf einer Eselin ...*“ (Mt 21,5) So zieht Jesus in Jerusalem ein, so will er in die Herzen der Menschen einziehen. Sanftmütig, unaufgeregt. Im Buch

Sacharja, an der Stelle, die das Palmsonntagevangelium zitiert, steht *demütig*. Der Evangelist Matthäus verwendet dieses Wort noch zweimal. Einmal sagt Jesus von sich selbst: „*Ich bin gütig und von Herzen demütig. Mein Joch ist sanft ...*“ (Mt 11,29f) Und einmal ist es in den Seligpreisungen der Bergpredigt zu lesen: „*Selig sind die Sanftmütigen*“ (Mt 5,5). Sanftmut meint, so der geistliche Schriftsteller Bernhardin Schellenberger, eine „nicht aggressive Power, über die ein Mensch verfügt, der weiß und energisch verfährt, was er will.“ Sanftmut ist nicht Hilflosigkeit. Sanftmut ist eine gewaltlose Kraft. In dieser gewaltlosen Kraft kann Jesus seinen schweren Weg gehen. Und an dieser gewaltlosen Kraft, sichtbar in seinen Wundmalen, erkennen ihn seine Jünger an Ostern wieder. An seinem „*Friede mit euch!*“

### **Angst ist nur *eine* Seite in mir**

Ich glaube, dass *Sanftmut* eine Eigenschaft ist, die Menschen in dieser schwierigen Zeit sehr helfen kann. Sie ist ganz und gar nicht passiv oder hilflos; in der traditionellen Tugendlehre wird sie sogar in der Nähe der *Tapferkeit*, lateinisch *fortitudo* (Stärke), gesehen. Und somit ist Sanftmut etwas, das mir gegen alles hilft, was mir Angst macht.

Ich habe dazu eine therapeutische Anleitung im Umgang mit der Angst vor Corona gelesen. Angst ist etwas sehr Wichtiges in mir, so wie Fieber, also ein Alarmzeichen: „Vorsicht, Gefahr!“ Aber Angst ist nur *eine* Seite in mir. Manchmal ist sie jedoch so stark, dass sie alle anderen Seiten in mir, z.B. die Vernunftseite, die Erfahrungsseite, die Helferseite oder die Lebensfreudeseite völlig verdrängen möchte. Wenn mich die Angst überfällt, bin ich ziemlich ausgeliefert. Ich will sie nun natürlich nicht schlecht machen, denn eigentlich will sie mich schützen – und das ist ja gut. Nur leider schießt sie manchmal über das Ziel hinaus. Das muss ich nicht zulassen, es wäre unfair gegenüber den anderen Seiten in mir. Deshalb ist es ratsam, mit der Angstseite ab und zu zu sprechen, ihr zu danken für ihre wichtige Arbeit, aber sie auch in ihre Schranken zu weisen, etwa so: „*Nur dann, wenn ich gerade dabei bin, mich leichtsinnig zu verhalten, bitte ich dich um deinen kraftvollen Einsatz. Bis dahin darfst du deine Kräfte im Hintergrund in Bereitschaft halten.*“

Wenn wir Palmsonntag feiern, dann feiern wir nicht nur den Einzug Jesu in Jerusalem. Öffnen wir ihm und seiner Sanftmut auch unsere Herzen, damit wir jene Kraft geschenkt bekommen, die ihn seinen Weg gehen ließ – und uns den unseren! „*Friede mit Euch!*“

### **Ein Lied mit der Bitte um Sanftmut (GL 218)**

2. Er ist gerecht, ein Helfer wert. / Sanftmütigkeit ist sein Gefährt, /  
sein Königskron ist Heiligkeit, / sein Zepter ist Barmherzigkeit;  
all unsre Not zum End er bringt; / derhalben jauchzt, mit Freuden singt. /  
Gelobet sei mein Gott, / mein Heiland groß von Tat.

5. Komm o mein Heiland Jesu Christ, / meins Herzens Tür, dir offen ist. /  
Ach zieh mit deiner Gnade ein, / dein Freundlichkeit auch uns erschein. /  
Dein Heilger Geist uns führ und leit / den Weg zur ewgen Seligkeit. /  
Dem Namen dein, o Herr, / sei ewig Preis und Ehr.

### **Fürbitten**

Gott unser Vater, dankbar gedenken wir in diesen Tagen deiner großen Liebe, die du uns im Leben, Sterben und Auferstehen deines Sohnes erwiesen hast. Voll Vertrauen kommen wir mit unseren Anliegen zu dir und rufen:

*Erhöre uns Herr, erhöre uns (GL 632,1)*

1. Gott, dein Sohn Jesus Christus hat uns deine Barmherzigkeit und Liebe bis zuletzt vorgelebt. Wir bitten dich für alle Menschen, die ein enges und ängstliches Gottesbild haben, für alle, denen die Angst derzeit den Lebensmut raubt ...

2. Gott, dein Sohn Jesus Christus ist in seiner Passion Bruder aller Leidenden geworden. Wir bitten dich für alle Menschen, die ein schweres Kreuz zu tragen haben, die unter dem Coronavirus leiden oder auch unter den wirtschaftlichen Folgen dieser Krise ....

3. Gott, dein Sohn Jesus Christus hat uns ein Beispiel der Treue und Konsequenz gegeben. Wir bitten dich für alle Menschen, die vor einer schweren Entscheidung stehen, und alle die in diesen Wochen unter harten Bedingungen ihren Dienst für andere tun ...

4. Gott, dein Sohn Jesus Christus hat uns im letzten Abendmahl ein Gedächtnis deiner unsagbaren Nähe geschenkt. Wir bitten dich für alle Christen, besonders für jene, denen die

gemeinsame Gottesdienstfeier und der Kommunionempfang fehlen ...

5. Gott, dein Sohn Jesus Christus ist durch den Tod hindurch zum Leben auferstanden. Wir bitten dich für alle unsere lieben Verstorbenen: Erfülle ihre Sehnsucht und schenke ihnen das ewige Leben bei dir.

Guter Vater, wir danken dir, dass du ein Gott des Lebens und der Zukunft bist. Sei gepriesen in Ewigkeit. Amen.

### **Meditation zum Palmsonntag**

Gott,

ich höre dich sagen: *Komm, hab Vertrauen.*

Doch der Weg scheint mir steil und lang,

die Stufen so viele.

Ich zweifle an meiner Kraft.

*Komm, hab Vertrauen,*

sagst du noch einmal.

Und wie ich den ersten Schritt wage,

finde ich in ihm den Mut zum nächsten.

Da weiß ich,

du gehst mit,

stehst immer auf derselben Stufe,

wartest, wenn ich Rast brauche,

und bringst mich sicher ans Ziel.

## **Segen für die kommende Woche**

Auf dem Weg durch die Heilige Woche  
segne dich Gott,  
der dich, Mensch, erschaffen  
und dir Kraft gegeben hat,  
die Herausforderungen des Lebens anzunehmen.

Es segne dich Gott,  
der dir in Jesus Christus Nahrung  
und Liebe zum Leben schenkt,  
der dir die Füße wäscht und nicht den Kopf.

Es segne dich Gott,  
der im Leiden und Sterben Jesu  
seinen Geist über die ganze Welt aushaucht  
und dich mit neuer Lebenskraft erfüllt.

So segne dich der Leben schaffende Gott,  
der dich durch alle Tode dieser Welt  
zum Leben und zum Licht seiner Herrlichkeit führen wird,  
+ der Vater, der Sohn, der Heilige Geist.

Amen.