

Liebe Gemeinde, ich möchte, bevor ich mit der Predigt über Ohnmacht beginne, darum bitten, zunächst einen Moment zu schweigen. Ich kann nicht über das Thema Ohnmacht predigen, und bei Seite lassen, was in der zurückliegenden Woche über das Ausmaß von sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen in der evangelischen Kirche in D bekannt wurde. Einen Moment aus Respekt gegenüber der Ohnmacht der Betroffenen, denen zu lange oder bis heute nicht zugehört worden ist.

Ein Moment, auch dafür, was an institutionellem Leugnen oder verharmlosendem Versagen möglich ist. Über das, was in dem Gesamt unseren Gemeinden nicht verhindert werden konnte. Und vermutlich auch zukünftig nur schwer völlig verhindert sein kann.

Danke.

Ohnmacht **als Gefühl** ist eine normale alltägliche Sache. Denn wir können weder den Lärm, den die Langzeitbaustelle hinten um die Ecke macht, noch den Klimawandel, oder eine furchtbare Erkrankung verhindern. Ohnmacht als Gefühl ist verbunden mit der Erfahrung von Handlungsunfähigkeit, mit Hilflosigkeit.

Machtlosigkeit, weil man nicht mehr weiter weiß.

Kirchliche Ehren- und Hauptamtliche erleben die Selbstverständlichkeit, mit der in Familien oder am Arbeitsplatz spürbar wird, dass Menschen das Thema Glaube befremdet, und nichts scheint es verhindern zu können. „Was bringt mir das? Oder: Eine eigene Erfahrung von mir: Ich war in Mathe immer eine Niete. Und erinnere ich mich leider zu gut an unzählige Male des ohnmächtigen Gefühls, wenn das Aufgabenblatt bei Klassenarbeiten verteilt wurde – und auch heute stockt mir kurz der Atem, wenn ich weiß: Haushaltsberatungen (ich bereite mich da zwanghaft gut vor) Momente, wo ich zunächst nicht in der Lage war, mich selbst zu stärken, obwohl ich gelernt hatte. (Freunde: Deutsch, Sprachen, Zeichnen in Kunst)

Reaktionen können sein: von dem klassischen Black out, bis zu dem wackelige Beine, schwarz vor Augen, die Luft bleibt weg. Auch hier, die Mischung zwischen körperlicher und seelischer Reaktion, bei jede:r unterschiedlich intensiv, Varianten von Ohnmachtsgefühlen.

Mittelhochdeutsch (13 Jh) amahnt - übersetzt Bewußtlosigkeit, Mangel an Kraft, ausgeschlossen sein von Macht, Schwäche, ab dem 18 Jh allgemeiner im Sinne von Hilfs- oder Machtlosigkeit, erzwungenes Unvermögen.

Zu unterscheiden, doch kaum auseinanderzuhalten von Ohnmacht ist die Schreckstarre, z.B. der Moment, nachdem ein leichter Auffahrunfall passiert - oft der Ohnmacht gleichend, aber ein anderes Grundgefühl als Anlass, die Angst.

Allerdings – und da ähneln sich die beiden Gefühle wieder, in der Handlungsfähigkeit ist der schockerstarrte Mensch ebenfalls ohnmächtig.

Was ist also mit Lots Frau. War sie erstarrt angesichts der Gewalt, die sich erst

über sie als Familie und dann über ihre Heimatstadt ausgoss? Ohnmächtig, weil sie an die Nachbarschaft denkt? Machtlos?

Das Gefühl - seine Ursache

Vermutlich ist das Gefühl an früheste Erfahrungen in der Kindheit gekoppelt. Situationen, die uns allen bekannt sind. Das Kind wird nicht ernst genommen, verzärtelt oder überfordert. Wenn nicht ernstgenommen wird, dass ein Kind um das tote Meerschweinchen trauert, und es vor allem zu hören bekommt: „Das ist nicht so schlimm“. Oder Versprechen, die dem Kind gegeben werden, doch nicht gehalten werden. Dies alles kann in der freundlichsten Weise geschehen. Dem Kind aber bleibt das Gefühl, dass es nicht richtig gesehen wird, **wirkungslos** ist. Wieso, fragt sich vielleicht ein Elternteil: „Ich höre ihm doch zu, ich erfülle seine Wünsche, ich meine es doch gut.“ Was aber das Kind erlebt, ist nicht deckungsgleich zu dem, was der Erwachsene signalisiert. „Ist doch nicht so schlimm, musst nicht weinen.“ Ohnmächtige Wut ist eine frühkindliche Reaktion, wenn der Raum da ist, Wut zeigen zu dürfen.

All das passiert jeder und jedem von uns mal. Nur – wenn der kleine Mensch zu viele Male nicht ernst genommen wird, dann bildet sich dieses starke Ohnmachtsgefühl – was mit Handlungsunfähigkeit gekoppelt ist.

Beim Heranwachsenden oder als Erwachsene dann tauchen die ohnmächtigen Gefühle in schwierigen Situationen auf. Diese werden mit den frühkindlichen Erfahrungen gekoppelt. Je nachdem, welche Gefühle man so zeigen durfte, ist man nun eben leichter oder eben schwerer in der Lage, sich selbstständig auszuloten, oder wieder selbstwirksam zu werden. In dem Moment ist das die Realität – „ich fühle mich sehr ohnmächtig“ – selbst wenn es für andere nicht nachvollziehbar ist. Die fehlende Kraft reicht nicht mehr aus, nächste Schritte gehen zu können. Ohn Macht – Verlust von Eigen-Macht ohne Selbstwirksamkeit.

Eine andere Person hätte vielleicht leichter oder genervter durch die Situationen in der Mathearbeit gehen können, auch wenn sie genauso schlecht rechnet wie ich. Bei mir war das halt nicht so.

Es gibt neben dem erstarrenden Reagieren noch eine weitere ohnmächtige Reaktionsart: Man nennt diese die agitierende Ohnmacht (i.e. Anarbeiten gegen die Ohnmacht). Dieses Beispiel habe ich bewusst aus der Literatur genommen, um hier keine Schweigepflicht zu brechen:

Eltern wird erzählt, dass der 9 jährige Sohn unheilbar krank ist. Nachvollziehbar, dass sie alle ohnmächtigen Gefühle verdrängen, um jeden Strohhalm zu ergreifen, um Lösungen zu finden. Nach Monaten des Kämpfens, des Verhandeln mit Gott, des Surfens durch Kilometer von medizinischen Seiten im Internet sind sie erschöpft vom Schaffen und Tun – und strampeln weiter – um die bittere Wahrheit zu bekämpfen. Eine übrigens häufige Reaktion, nicht nur in dieser beschriebenen trostlosen Situation. Die Gefahr besteht, sich in die Erschöpfung zu arbeiten. Man aktiviert alle Kräfte, um dem Gefühl der Machtlosigkeit, dem Verlust der Stabilität nicht nahe zu kommen. Da könnten wir auch auf manches Aktivieren in den

Kirchengemeinden schauen. Das Noch mehr und noch Besondere als Versuch, Gemeindeglieder zu erreichen.

Liebe Gemeinde, ich habe mich sehr schwer getan, einen Bibeltext als Grundlage zu nehmen. Ich hatte Sorge, dass der Text zu schnell eine Antwort gibt, im Sinne einer Vertröstung. Denn gute Bibelsätze oder Geschichten gibt es einige: Nur zwei: 2 Kor 12,9. Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig
Ps 34,19 Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.

Darum will ich vorher noch mal hinschauen: Was ist ermutigend und nicht vertröstend? Denn ein gut gemeinter Trost, der zu schnell ausgesprochen wird, kann eine Verstärkung der Erfahrung, "meine ohnmächtigen Gefühle haben keine Bedeutung" sein. Und nochmal: Alle machen ab und zu diese Erfahrung. Diese gehört auch zu unserem Menschsein.

Deshalb hier noch wenige Zwischenschritte, bevor ich die Bibel aufschlage.

Wenn wir über Ohnmacht sprechen, dann ist **der erste Zwischenschritt**, dass wir diese Unlösbarkeit des Problems zunächst wahrnehmen, und akzeptieren. Für uns selbst, und auch für andere. Weder nach einer Lösung zu jagen, noch in die Falle zu tappen, mit falschem Trost zu schnell darüber hinweg zu gehen. Mit Sätzen wie „das wird schon“, „wer weiß, wofür es gut ist“, oder anderen Varianten.

Nein, oft findet sich keine Lösung. Es gibt genügend Situationen, die müssen ausgehalten werden. Für nicht alles findet sich eine Lösung. Doch wir können ergänzen: Du, Mitmensch, musst nicht alleine in der unerlösten Situation bleiben.

Das ist das erste Zwischenschritt.

Jedoch sind viele von uns zeitgeistmäßig sehr darauf gedrillt, möglichst eine gute Lösung zu entwickeln, souverän mit Krisen umzugehen, und oft ist das sehr sinnvoll. Nicht zufällig gibt es viel Beratungsliteratur, wie man Scheitern nutzen kann, wie Menschen erst eine Krise benötigen, um anders neu anzufangen. Aber häufig gibt es diffus einen Subtext: irgendwas kannst du machen. Neoliberales Optimierungsgefühl nennen das manche – also die Idee, alles könnte lösbar und regelbar sein: ob den russischen Präsident Putin durch Wirtschaftsverträge und Freundschaft zu zähmen, oder eben den eigenen Körperbau durch Training oder Ernährung zu verändern. Manche sagen, derzeit gibt es zum einen dieses Optimierungsgefühl – zum anderen ein stärkeres Ohnmachtserleben, als in manchen Jahrzehnten zuvor. Denn wenn das alles so nicht klappt, wie vorgehabt, dann musst Du ja selbst dran Schuld sein.

Hinzu kommt das klare Erkennen, dass die Jahrzehnte nach den 68igern, wo man gesellschaftlich und auch christlich versuchte, Utopien umzusetzen, im Ergebnis mager sind. Wieviel hat sich tatsächlich geändert, oder wird – um Geld zu sparen – wieder zurückgeschraubt, trotz der Erkenntnisse, z.B. Präventionsarbeit.

Gerade bei engagierten, aktiven Menschen gibt es ein hilfloses, ohnmächtiges Gefühl – wozu habe ich mich all die Jahre in der Friedensarbeit oder im Sozialen engagiert?

Ja, wir leben schon länger in einer gesellschaftlichen Situation, die Ohnmacht spürbar werden lässt. Covid, die Kriege kommen da noch oben drauf, verstärken ein Gefühl, aber sind nicht der Auslöser. Ich erinnere nochmal an die ohnmächtige Wut der frühen Kindheit, die ähnlich der Wut ist, die in manchen brachialen Reden über Politiker, im Mitschleppen von Galgen auf Demonstrationen, über Migranten, über Frauen zu finden ist. Das hat was sehr kindliches.

Der zweite Zwischenschritt: Eine andere Variante ist, dass tatsächlich viele Formen von Wundererwartungen zu beobachten sind. Der eine starke Mann, die Partei, die einfache Lösungen verspricht. Manchmal klopfen bei uns in Erlangen suchende Menschen an, intensiv auf der Suche nach etwas wie einem richtigen Glauben – möglichst diffus mit Wundern. Und erwarten entsprechend von mir eine einfache Antwort. Wenn es ihnen gut genug geht, ärgern sie sich darüber, dass ich ihnen keine einfachen Versprechen gebe, sondern wenn einen Weg anbiete. Gerne hätten sie Heilsversprechen in Schwarz und Weiß. Manchmal frage ich mich nach solchen Gesprächen zwischen Tür und Angel unserer Kirche, ob es nicht doch von mir eine einfachere Antwort geben kann – im Sinne von neugierig machen, Tür öffnend, ermutigend, damit sie in eine sinnmachende Richtung suchen. Treibe ich sie damit eventuell zu Schlechterem hin? Es macht mich ratlos, denn sie ziehen weiter, suchen weiter.

Hingegen Menschen, die schwere Bürden tragen, denen tut es gut, dass ich keine leichten oder einfachen Antworten gebe, sondern mit ihnen aushalte, dass es keine Lösung gibt.

Gemeinden können Orte sein, wo Menschen mit ihren Überforderungen wahrgenommen werden, wo auch wir selbst mit unseren Überforderungen sein können. Sein dürfen. Wo wir behutsam auf Wunder hoffen, diese erhoffen, aber nicht verlangen.

Gemeinden - Orte, wo die Ohnmacht sein darf. Orte, wo wir nicht immer sofort eine Lösung zu bringen haben. Wo wir das Aushalten lernen. Aneinander und füreinander.

Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig 2 Kor 12,9. Eigentlich, wenn wir den Vers genauer übersetzen, müsste er heißen: „Meine Kraft kommt in der Ohnmacht (in der Kraftlosigkeit) zum Ziel.“

Frage an uns Gemeinden: Haben Menschen in ihrer Ohnmacht wirklich einen Platz bei uns? Würden wir uns selbst zeigen? Dürfte meine Not in die Fürbitte am Sonntag im Gottesdienst – oder ist mir das peinlich?

Gemeinde heißt, wir können für diejenigen, die sich kraftlos erfahren, stellvertretend darauf vertrauen, dass wir NICHT von Gott verlassen sind, vielmehr, dass Gott trotz allem in uns ist und durch uns wirken kann mit seiner Kraft.

Und können uns selbst, wenn uns diese Gefühle und Erfahrungen treffen, anzulehnen an den, der unsere Kraftlosigkeit kennt. Vorhin haben wir in der Lesung die Not der Hagar erinnert, die keine Lösung mehr sieht, als wegzugehen und aufzugeben. Sie wird gesehen, sie wird wahrgenommen – ohne dass danach alles ganz leicht und einfach ist.

Gemeinden sind Orte, wo wir uns miteinander vergewissern, dass wir, ganz gleich ob Stark und Erschöpft, Mutlos und mutig dass wir auf ALLE der gleichen Seite stehen – als die, welche angewiesen auf Gottes Handeln sind.

Ohnmacht ist ein Hinweis auf eine Krise. I

Und nun komme ich zu dem Bibeltext, für den ich mich entschieden habe – nicht irritieren lassen, in dem Text kommt kein einziges Mal Ohnmacht oder ein ähnlicher Begriff vor.

Ich lese aus Markus 9, 14 - 29

Wir wissen und wir versprechen nicht, dass durch uns Wunder geschehen beim ersten Gebet oder ersten Gespräch. Denn wir gleichen eher dem Rudel der hilflosen Jünger, die dem bittenden Vater gar nicht helfen konnten.

Aber uns wird zugetraut, die Nacktheit der Krise nicht abzutun und hinzusehen, tatsächlich, in der Nachfolge.

Sich nicht wegzudrehen von den Eltern, deren 9jähriger Sohn sterbenskrank ist, und die in ihrer Hilflosigkeit sich zeigen können.

Hinsehen zu denen, die sich alleine fühlen, und gestärkt werden, ihre Not anzusehen. Das erkenne ich im Handeln Jesu. Er duckt sich nicht weg, sondern hält aus. „Mann, was ist die Geschichte Deines Jungens?“ Der Vater kann erzählen, von der Qual des Jungen, Jesus hört zu. Hinsehen, Zuhören. Das ist nicht so schwer, selbst wenn die Krise der Person furchtbar ist. Vielleicht sorgen sich manche, dass etwas passiert, wenn wir wirklich hinsehen und hinhören. Dass da was ausgelöst wird, die Geschichten uns nachgehen. Uns schmerzen. Ja, schwer belasten. Vielleicht. Oder nicht die richtigen Worte gefunden werden.

Doch es ist das erste und fast einzige, was in der Ohnmacht hilft. Dass Dein Mitmensch Dich sieht – und Dich ernst nimmt. In Deiner Not. Ohnmächtige brauchen keine Lösungen, auch wenn manche aus der Ohnmacht heraus nach dem Held rufen. Was der Vater ja auch erhofft, dass Jesus es kann.

Doch durch Jesu Hinsehen wird es dem Vater möglich, die eigene Not anzuerkennen. „Etwas für Dich Schreckliches ist passiert. Es ist so. Ich sehe es. Ich höre Deine Hoffnung.“

Jesus sagt also den Spitzensatz: Alles ist möglich dem, der glaubt. Jesus lehnt ab, zum Wunderheiler gemacht zu werden. Doch es gelingt ihm, den Vater in die Kraft zurückzuholen, weil er ihn sieht. Und der Vater brüllt raus: ich Glaube, hilf meinem Unglauben. ...

Später, sozusagen, beim Nachgespräch, sagt Jesus über diesen Schrei des Vaters zu seinen Jüngern: Es war das Gebet, welches die Heilung ermöglicht hat. Nicht der Wunderheiler, nicht der Sohn Gottes, der vorab Zeichen tut, die auf die Zukunft

hinweisen. Sondern der verzweifelte Brüllen eines Mannes, der Gott nicht mehr viel zuvertraut, aber sich aus der Ohnmacht herauschälen konnte. Er kann seine Sache zu Gehör zu bringen.

Nicht Jesus heilt. Die Heilung geschieht nach dem Gebet, nach diesem Schrei. Psalm 34: Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben. Ausschlaggebend ist, dass Jesus bereit war, ihn auszuhalten.

Uns nicht wegzuducken – auch wenn wir uns in der Situation schwach, inkompetent, selbst ziemlich ohnmächtig fühlen. Bleiben wir als Gegenüber bereit, zu bleiben – auch, wenn wir uns selbst das kaum zutrauen. Gott ist uns nahe – und sieht unser Aushalten. Wir brauchen keine Antworten zu finden, sondern als Menschen nahe bleiben.

In einer Zeit, wo ziemlich viel gegen unseren Gott spricht, geht es nicht darum, dass wir nun ein Optimierungsgefühl entwickeln. Das ist nicht Ziel unseres Glaubens. Sondern dass wir uns einander aufzuhelfen, wahrhaftig zu wagen, auf Hilfe zu hoffen. Hilf Du unserem Unglauben. Manchmal – wir wissen das, wird es erst in der zukünftigen Welt vollendet werden. Ohnmacht gehört zu den Dingen, die zu der unerlösten Welt gehören. Wir brauchen nicht verträsten, sondern bleiben nahe denen, wissend, wir brauchen alle seine Erlösung.

Und für unsere Gemeinden, in denen wir uns selbst manchmal mit dem Gefühl der Ohnmacht verkanten, oder mit dem Nichtwahrhaben von Ohnmacht. Niemand hindert uns, für die Zukunft des Glaubens wenigstens tagtäglich Gott stammelnd zu bitten: Sieh hin, was kaum in Worte zu fassen ist. Genau wie wir wohl auch, wenn wir uns selbst in Situationen ohnmächtig fühlen, Gott sagen dürfen, selbst ohne Worte. Ich bitte Dich, sieh Du hin.

Manchmal fühlen wir uns auch mal einfach so etwas ohnmächtig, gott sei dank ist es nicht immer die ganz große Krise. Sondern auch im kleinen. Ich möchte enden mit einem Gebet, das Reinhold Niebuhr im 2. Weltkrieg wohl formuliert hat und schon sovielen wichtigen Glaubenszeugen zugeschrieben worden ist, und sogar bis zum Kalenderspruch es geschafft hat. Viele kennen es.

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Amen.