

## 4. bundesweiter kfd-Predigerinnentag

### Predigt zum Tag der Apostelin Junia

Heike Prochazka, geistliche Verbandsleitung des kfd-DV Köln e.V.

### Predigt zu Joh. 16, 12-15

Der Wecker klingelt und schon geht es los, Zähne putzen, sich für den Tag zurecht machen, wo ist nur der blaue Pulli? Frühstücksbrote einpacken, wer kann wohl das Päckchen annehmen? Stau auf der Autobahn oder Gedränge im Bus, die Bahn kommt nicht, lange Besprechungen, Hausaufgaben betreuen, Arztbesuche, schnell noch was einkaufen, was koche ich bloß? Telefonate, nochmal kurz was nacharbeiten am Laptop, während die Lieblingsserie läuft noch mal schnell was bügeln, und dann ab ins Bett ... Im Alltag erledigen wir ständig irgendwas. Meist auch noch unter Zeitdruck. Dabei passiert es uns gerne, dass wir vergessen, uns liebevoll um uns selbst zu kümmern. Kommt Ihnen und Euch das bekannt vor? So oder so ähnlich sieht der Alltag oft aus. Immer wieder auch bei mir. Das Leben ist schnell, fordernd und angefüllt. Natürlich auch mit vielen schönen Erlebnissen – Freunde treffen, Sport machen, einem Hobby nachgehen, Feste feiern ... Da ist es gar nicht so einfach, wieder in Kontakt mit unseren persönlichen Kraftquellen zu kommen und sie bewusst zu nutzen. Jeder Mensch schöpft auf seine Weise innere Kraft. Viele Menschen auch aus ihrem Glauben. Eine solche Kraftquelle ist für mich die von Jesus zugesagte Geistkraft.

In allen drei Abschiedsreden Jesu, von denen die Bibel erzählt, bereitet Jesus sich und seine Jünger und Jüngerinnen darauf vor, sie zu verlassen. Doch nicht, um sich dauerhaft zu verabschieden, sondern um wiederzukommen. Auch im heutigen Abschnitt aus seiner letzten Abschiedsrede verspricht er ihnen, einen Beistand fürs Leben zu senden. Ja, er geht noch weiter. Er verspricht diesen Beistand allen Menschen. Er nennt ihn den Geist der Wahrheit.

Die Wahrheit steht hier für Jesus selbst: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.“, lesen wir bei Johannes nur einige Verse zuvor. Wir haben eben gehört, dass der Geist nicht aus sich selbst heraus redet. Das meint, dass er

## 4. bundesweiter kfd-Predigerinnentag

nichts Neues verkündet. Er ist ebenso Gott wie Jesus, nur nicht so greifbar. Der Geist ist Gottes Gegenwart in der Welt, scheinbar unsichtbar und doch sichtbar und erfahrbar: Im Menschen, der Gottes Geist als Lebensatem in sich trägt. In allem, in dem sich Gottes Liebe wiederfindet. Das kann die Schönheit der Schöpfung sein genauso wie die Erfahrung von Versöhnung oder Nächstenliebe. Die Geistkraft gibt uns Trost, Mut, Zuversicht, Stärke, Hoffnung, Vertrauen. Der Geist will uns immer wieder helfen, das Wort Gottes zu verstehen, danach zu handeln und es zu verkünden. So wie Jesus es gelehrt hat.

Bei Johannes haucht Jesus den Jüngerinnen und Jüngern den Hl. Geist direkt nach seiner Auferstehung ein. Die Apostelgeschichte erzählt von einem Pfingstfest, wo die Geistkraft in einem Brausen und mit Feuerszungen erscheint. Die Bibel erzählt uns also, dass die Geistkraft mal laut und mal leise, mal stark und mal sanft zu uns kommen kann. Also nicht immer leicht, sie auch zu erkennen mitten in unserer Geschäftigkeit. Wenn sie leicht wie ein Hauch vorbeizieht oder einfach still anwesend ist, überall in unserem Leben.

Jesus hat jedenfalls sein Versprechen gehalten. Er hat uns die Geistkraft gesandt. Bald feiern wir wieder Pfingsten. Eine gute Gelegenheit, in uns zu lauschen:

Was sind meine Kraftquellen? Kann ich in ihnen die Geistkraft erkennen?  
Erlebe ich den Hl. Geist als Kraftquelle?

Ich erlebe den Hl. Geist als Kraftquelle, wenn ich durch Wald und Wiesen laufe. Wenn ich Zeit in Gottes Schöpfung verbringe. Mal geht es hoch auf Hügel, dann runter in Täler. Mal laufe ich, mal raste ich. In der Natur fühle ich mich Gott, Jesus und der Geistkraft verbunden. Ich finde IHN in allem, was in der Schöpfung lebt. Ich fühle Frieden, Dankbarkeit und Ruhe. Mal bete ich unterwegs den Rosenkranz. Mal spreche ich zu Gott wie mit einer Freundin oder einem Freund. Nicht ganz einfach?

Wie soll das noch gehen? Stimmt, nicht ganz einfach in unserer oft sehr hektischen Zeit – Leistungsdruck, Sorgen, Überlastung, Existenzängste,

## 4. bundesweiter kfd-Predigerinnentag

Medienflut ... Hinzu kommt, dass wir oft sehr viel wollen. Auch unsere Freizeit ist schnell voller Aktivitäten. Wenn unser Leben so voll ist, kommen wir selten zur Ruhe. Ruhe ist aber hilfreich, um die eigenen Kraftquellen aufzuspüren. Beziehungen, auch die zu Gott und zur heiligen Geistkraft, brauchen Pflege und Zeit. Viele von uns haben einen vollen Kalender. Warum nicht auch mal einen Termin mit Gott eintragen? Qualitytime mit der Geistkraft ...

„Was, noch ein Termin?!“, geht's jetzt einigen durch den Kopf. Nein, keine Stundentermine. Es geht um eine kurze, intensive Zeit. Ein kurzes und aufmerksames Innehalten im Alltag. Mit dem Termin haben wir dann den Zeitrahmen, aber wie kommen wir zur Ruhe und ins Spüren? Manche mögen schon Expertinnen und Experten sein. Manche sind auf dem Weg, manche noch am Anfang. Ein guter Einstieg können Achtsamkeitsfragen sein. Was gibt mir Kraft? Was richtet mich auf? Wie fühle ich mich gerade in diesem Moment? Was tut mir gut?

Mir hilft bei meinem Weg des Spürens und Findens immer wieder das kontemplative Gebet. Dieses stille Beten in Gemeinschaft. Ganz Dasein vor dem liebevollen Blick Gottes. Andere Möglichkeiten bieten Exerzitien, pilgern, beten, Bibel lesen, meditieren, Atemübungen ... Mal mit Anleitung, in einer Gruppe, im Austausch mit anderen, mal für sich allein.

Ich tausche mich gerne mit anderen Menschen über die Welt und Gott aus. Spreche über meinen Glauben. Erzähle wie hilfreich ich ihn erlebe, im Alltag und bei den Herausforderungen in meinem Leben. Ich bin überzeugt, dass Gottes Geistkraft überall lebt und wirkt: In jedem Menschen, in jedem Lebewesen, in der Schöpfung, bei der Arbeit, Zuhause, in der Freizeit, hier zwischen uns, am Flughafen, in der Disco, auf dem Spielplatz, beim Fußball, in Freud und Leid... wo immer wir sind. Schon Teresa von Ávila sagte: „Der Hl. Geist ist auch zwischen Töpfen und Pfannen.“ – ein schönes Bild.

Sein Wirken wird erfahrbar, wenn sich etwas zum Guten verändert in unserem Leben. Überall, wo Wohlwollen und Respekt zu spüren sind und die Würde des anderen geachtet wird, ist Gottes Geist unter uns. Eins ist für mich sicher, die Zusage Jesu an seine Jünger und Jüngerinnen gilt auch heute noch für uns

## 4. bundesweiter kfd-Predigerinnentag

alle: Gottes Geist ist mit uns und in uns. Er ermutigt uns, die Liebe Gottes anzunehmen und weiterzugeben, er tröstet uns in schweren Zeiten und schenkt uns Kraft und Zuversicht.

Gehen wir also auf Spurensuche. Fühlen wir in uns hinein. Halten wir die Augen und alle Sinne offen, um Gottes Geist, seine Nähe und Liebe zu erkennen. Öffnen wir unsere Herzen und lassen ihn wirken. Amen