

Vielleicht kennen sie das Gefühl, vollkommen neben sich zu stehen...? Menschen, die Schreckliches erlebt haben, berichten davon, dass es einen Augenblick gibt, in dem sie "aussteigen" und sich selbst wie einen anderen Menschen sehen.

Sie spüren die Schmerzen und das Leid, aber es ist nicht mehr **ihr** Leid. Sie sind ausgestiegen, weil es unerträglich wurde, sie wären sonst innerlich zerbrochen.

Menschen, die schreckliche Folter erlebt, misshandelt und missbraucht wurden, haben oft nur diese eine Möglichkeit, weiterzuleben - sie identifizieren sich nicht mehr mit dem, der da gelitten hat.

Jesus beginnt sein Leiden schon am Gründonnerstag - indem er **einsteigt**. Indem er, bevor das Leid von außen auf ihn einstürzt, es innerlich annimmt.

Er wusste genau, was es bedeutet, zum Brot "Das ist mein Leib" zu sagen und es dann zu zerbrechen und zu verteilen.

Und bevor er am Karfreitag an die Grenzen seiner Menschheit kam, wo alle anderen ausgestiegen wären, hat er das Leid vorweggenommen und sich **hineinbegeben**.

Aber wie konnte Jesus das? Wie konnten die Märtyrer das Leid ertragen? Wie konnten sie dort bleiben, wo andere aussteigen; dort einsteigen, wo andere fassungslos neben sich stehen?

Ist der Glaube oder die Gnade so etwas wie eine Schutzschicht? Wie Schaumstoff, der die Schläge dämpft und das Leid abfedert?

Es geht nicht darum das Leid und den Schmerz zu vermeiden oder wenigstens abzumildern, wie viele meinen, sondern es geht darum dem Sinn des Leidens auf die Spur zu kommen und es zu verstehen:

Die Fähigkeit Schmerz zu empfinden erhält uns am Leben. Der Schmerz ist nicht lebenszerstörend sondern geradezu lebenserhaltend.

Wenn wir kein Schmerzempfinden hätten würden wir unseren Fuß anstoßen und möglicherweise verletzen ohne es überhaupt zu merken.

Wir könnten eine Hand auf die Heiße Herdplatte legen und liegen lassen so lange bis die ganze Hand verbrannt ist.

Der Schmerz ist die Alarmanlage unseres Körpers, die uns vor Verletzungen schützt.

Manchmal plagen uns dunkle Gedanken, so als wären sie laut bellende Hunde, die uns Angst machen und uns verzagt sein lassen.

Doch wenn wir uns daran erinnern, warum Hunde bellen, dann verändert sich das Bild. Die Hunde bellen, weil sie ihren Herrn vor einer Gefahr warnen wollen. Sie wollen ihren Herrn beschützen.

Dunkle Gedanken können uns auf ein Problem hinweisen, das wir noch nicht gelöst haben. Wir lösen das nicht dadurch, dass wir uns die Ohren zuhalten und unsere Augen verschließen.

Wenn wir einen Buchladen betreten und uns in der Abteilung Lebenshilfe umschauchen, dann begegnen uns Ratgeber, die uns einreden wollen, wir könnten unsere Gedanken also auch unsere dunklen Gedanken kontrollieren. Da entdecken wir ein Buch mit dem Titel:

„Du bist, was du denkst“

Das ist ein typischer Satz für unsere Kultur, die so stolz ist auf ihre Rationalität und so durchdrungen von der Vorstellung, dass der Glaube Berge versetzen könne,

dass man unbedingt von sich überzeugt sein müsse, dass man positiv denken solle – und dass dann alles andere mehr oder weniger von alleine liefe. Ach, wenn es doch so einfach wäre!

Ein Problem dabei ist, dass Gedanken, die sich einmal in unserem Kopf festgesetzt haben, dort für alle Zeiten bleiben. Unser Gedächtnis – sozusagen unser „Gedankenlager“ – vergisst nichts:

Alles, was dort gespeichert ist, bleibt für alle Zeit. Es kommt nichts weg, höchstens kommen neue Gedanken hinzu.

Und das zweite Problem: Wir suchen uns die Gedanken, die in unser Bewusstsein treten, nicht aus. Kein Mensch tut das, niemand kann bestimmen, was er in einem bestimmten Moment denkt oder was nicht.

Im Gegenteil: Versuchen wir uns zu zwingen, einen bestimmten Gedanken *nicht* zu haben, ist dies die beste Garantie dafür, dass wir

gerade von diesem Gedanken umso häufiger und intensiver heimgesucht werden.

Wir können unsere Gedanken nicht einfach verdrängen oder betäuben.

Erst wenn wir einer Sache mutig ins Gesicht sehen können, erkennen wir, wo das Problem liegt. Die Schmerzen und das Leid helfen uns unsere Probleme zu erkennen.

Deshalb liegt im Leid und in den Schmerzen auch die größte Kraft der Veränderung. Wer nur glücklich und zufrieden ist, sieht keine Notwendigkeit irgendetwas zu verändern.

Denken sie an Menschen, die zu Vorbildern für andere geworden sind. Sie sind es nicht deshalb, weil sie ein schönes Leben hatten, so wie wir uns das alle wünschen.

Menschen, die etwas bewegt haben in der Welt, konnten das tun, weil sie bewusst Leid auf sich genommen haben: Mahatma Gahndi, Nelson Mandela, Dietrich Bonhoeffer.

Auch Jesus geht diesen Weg des Leidens bewusst und er geht ihn nicht für sich selbst, sondern für uns, so wie eine Mutter oder ein Vater alles geben würde für seine Kinder.

Das Abendmahl ist das sichtbare Zeichen dieser Gemeinschaft mit Jesus und durch Jesus mit Gott.

In der Nacht am Gründonnerstag ringt Jesus noch im Garten Gethsemane mit sich und mit Gott. Ihn plagen noch Zweifel. Herr lass diesen Kelch an mir vorüber gehen, betet er.

Doch er weiß: Ohne Schmerzen und ohne die Bereitschaft zum Äußersten zu gehen, selbst wenn es ihn das Leben kosten sollte, wird er den Weg, den er begonnen hat, nicht zu Ende gehen können.

Er entschließt sich weiter zu gehen und die Schmerzen auf sich zu nehmen und betet schließlich, "Dein Wille geschehe."

Es ist eine der wichtigsten Bitten, die uns Jesus selbst im Vaterunser zu beten gelehrt hat.

Für uns alle kommt die Stunde, in der wir dem Tod ins Auge sehen müssen, so wie Jesus in jener Nacht. Dem eigenen oder was manchmal

noch schlimmer sein kann, dem Tod eines der nächsten Angehörigen, des eigenen Ehepartners der eigenen Eltern oder was am schlimmsten ist, des eigenen Kindes.

Jesus hat den Schmerz nicht aus der Welt geschafft und er ist nicht geflüchtet sondern er hat das Leiden angenommen und ist darauf zugegangen.

Von einem Märtyrer, dessen Name ich vergessen habe und der öffentlich verbrannt wurde, sagte die Kirche: "In ihm brannte das Feuer der Liebe so stark, dass das Feuer, das seinen Leib zerstörte, sein Herz nicht erreichen konnte."

Das ist das Geheimnis des Leidens und auch der Gnade: Der Schmerz bleibt; das Leid wird nicht reduziert; aber im Inneren brennt eine Liebe, die das Leid ertragen **will**.

Vielleicht kennen Sie das: Eine Unannehmlichkeit, der man gerne ausgewichen wäre, trägt man ganz vergnügt, wenn man es für jemanden tut, den man liebt. (Zum Beispiel im Regen auf den Geliebten warten...)

Sogar Lebenssituationen, die man niemals freiwillig ertragen hätte, werden wie leichte Hürden genommen, wenn man weiß, dass man dem das Leben rettet, den man liebt.

"In ihm brannte das Feuer der Liebe so stark, dass das Feuer, das seinen Leib zerstörte, sein Herz nicht erreichen konnte."

Nein, die Gnade ist kein Schaumstoff, keine Schutzschicht; sondern ein Feuer, das erfüllt; die Gnade ist die Liebe, die weiß, warum es sich lohnt zu bleiben und nicht auszusteigen.

Deshalb ist das Abendmahl am Gründonnerstag nicht nur der bewusste Einstieg Jesu in das Leid des Karfreitags, sondern auch unser bewusster Einstieg in die Gnade. Oder, besser: Jesu bewusster Einstieg in unser Leben, in unser Herz.

Amen